TRAITÉ ÉLÉMENTAIRE

DE

GYMNASTIQUE CLASSIQUE

AVEC CHANTS NOTÉS

A L'USAGE DES ENFANTS DES DEUX SEXES

PAR

N. LAISNÉ

PROFESSEUR DE GYMNASTIQUE, MASSAGES ET FRICTIONS APPLIQUÉS A LA MÉDECINE

PARIS

LIBRAIRIE DE L. HACHETTE ET CIE

BOULEVARD SAINT-GERMAIN N° 77.

TRAITÉ ÉLÉMENTAIRE

DE

GYMNASTIQUE CLASSIQUE

Tout exemplaire non revêtu de la signature de l'Auteur sera reputé contrefait



MUSIQUE TYPOGRAPHIQUE

DE TANTENSTEIN

8, rue Toullier.

Paris. — Imprimerie Divry et Ce 49, rue Notre-Dame des Champs.



TRAITÉ ÉLÉMENTAIRE

DE

GYMNASTIQUE CLASSIQUE

AVEC CHANTS NOTÉS

A L'USAGE DES ENFANTS DES DEUX SEXES

Ouvrage destiné à toutes les Maisons d'Éducation, ainsi qu'aux Mères de Famille

PAR

N. LAISNÉ

PROFESSEUR DE GYMNASTIQUE, MASSAGES ET FRICTIONS APPLIQUÉS A LA MÉDECINE
Chargé conjointement avec M. le colonel d'Argy, de la fondation de l'École Normale de Gymnastique militaire de Joinville
Fondateur et directeur de la gymnastique dans les hôpitaux,
Directeur du gymnase du Lycée Impérial Louis-le-Grand, etc., etc.

« L'exercice, dit le chancelier Bacon, est une des meilleures « provisions de santé. De là vient l'aisance à tout faire et à tout « souffrir : c'est l'école de la souplesse et de la vigueur. La sou- « plesse rend l'homme ardent et expéditif dans l'action ; la « force élève le courage au-dessus des douleurs, et met la pa- « tience à l'épreuve des besoins. »

PARIS

LIBRAIRIE DE L. HACHETTE ET CIE

BOULEVARD SAINT-GERMAIN, N° 77.

TABLE DES MATIERES

PREMIÈRE PARTIE.

DEUXIÈME PARTIE.

TROISIÈME PARTIE.

QUATRIÈME PARTIE.

Les personnes, Maîtres, Maîtresses d'institution, ou Chefs de familles, qui désireraient être renseignées pour la parfaite exécution de tous ces exercices, pourront s'adresser à M. Laisné.

PRÈFACE

Mon but, en publiant ce Traité sur la gymnastique élémentaire est, avant tout, de faire naître dans l'esprit de la jeunesse des deux sexes le goût des exercices qui leur sont si favorables. Je voudrais, par l'exposé des préceptes que je crois bons, faire connaître ce qu'il y a de faux et de dangereux dans la plupart des exercices actuellement en usage. On convient aujourd'hui qu'il y a lieu de réformer ce qui existe, et l'on sent tout le bien qu'on pourrait tirer d'un enseignement plus sagement dirigé.

Depuis longtemps les hommes de science et les praticiens les plus compétents ont pu constater, par de nombreux résultats obtenus dans les hôpitaux et dans les familles, les services que peut rendre l'application bien entendue de cette partie si essentielle de l'éducation physique; et je puis affirmer, pour mon propre compte, qu'il y a parfois de quoi se trouver surpris, en voyant de pauvres sujets arrivés à un état de décrépitude tel qu'on perd tout espoir de les sauver, et que, par suite de l'application d'une gymnastique variée à l'infini et sagement appliquée, quand ils ont le bonheur d'y être soumis, on peut les voir revenir à la vie, par une progression presque semblable à celle que produit le soleil lorsqu'il ramène les beaux jours après un long hiver.

Si les exercices gymnastiques ont assez d'influence pour guérir certaines maladies lorsqu'ils sont bien appliqués, que ne doit-on pas attendre d'eux pour les prévenir?

Mais, bien que nous en fassions souvent l'application, il n'y a pas lieu de parler ici de la gymnastique médicinale.

Je ne dois pas m'écarter du but que je me propose d'atteindre en publiant ce petit ouvrage, celui d'arriver à faire exercer les enfants avec ordre et méthode, de façon à ce que ces exercices protégent leur santé, régularisent leur tenue, et leur donnent la dignité de maintien qui doit accompagner l'être humain dans toutes les actions de sa vie : le mouvement est l'âme de l'univers; Dieu seul règle ceux pour lesquels nous ne pouvons absolument rien, mais il n'est pas douteux qu'il nous ait imposé le devoir de régler ceux qui sont de notre domaine particulier.

Si ce modeste ouvrage peut devenir le point de départ d'une gymnastique beaucoup plus étendue et mieux comprise, ce qu'il m'est bien permis d'espérer, puisqu'il s'adresse à la plus intelligente et la plus dévouée partie de la Société, je me trouverai suffisamment récompensé, et cela m'encouragera à continuer l'œuvre que j'ai commencée il y a déjà bien longtemps.

Pour rendre l'exécution des exercices plus facile, je les ai divisés en quatre parties. Ceux qui sont renfermés dans les trois premières parties sont accompagnés de chants notés et, autant que cela m'a été possible, j'ai choisi ces chants parmi les airs les plus connus et que les enfants chantent déjà presque tous.

La première partie comprend les exercices les plus simples.

La deuxième partie, les exercices de bras et de jambes, sans les fléchir.

La troisième partie, les exercices combinés de façon à réunir l'agilité, la grâce, la souplesse et le rhythme.

Enfin, la quatrième partie comprend les exercices qui demandent une certaine énergie et sont destinés aux garçons seulement.

J'aurais voulu, pour rendre leur exécution plus simple, pouvoir me servir uniquement de chants dont la mesure aurait été exactement en rapport avec le nombre de mouvements dont se compose l'exercice, cela ne m'a pas été complétement possible, attendu l'extrême difficulté d'obtenir, des différents auteurs, l'autorisation de faire emploi de leurs œuvres, etc., etc. J'ai dû adopter les chants qui m'ont paru les plus convenables, parmi ceux passés dans le domaine public ; et j'ai placé au-dessus des notes qui marquent chaque mouvement déterminé, un numéro qui correspond avec celui qui est indiqué près de la partie du corps soumise à l'exercice.

Quant au rhythme appliqué à chaque exercice, je l'ai déterminé en m'aidant du métronome, et de façon à ce que les enfants, les jeunes gens, et toutes les personnes qui voudront exécuter ces exercices puissent le faire sans aucun danger, en laissant toutefois aux professeurs qui auront des élèves à conduire, ainsi qu'aux personnes qui voudront s'exercer méthodiquement elles-mêmes, la facilité, soit de ralentir ou d'accélérer les mouvements, soit de forcer ou diminuer l'action du chant, on pourra également, lorsqu'on voudra prolonger l'exercice, doubler et même tripler la répétition du chant qui lui sert de mesure, comme on pourra, lorsque les enfants seront initiés à tous ces exercices, leur faire exécuter des petites courses, des petits sauts, en se conformant rigoureusement aux règles prescrites pour ces derniers exercices.

Dans les écoles, institutions ou colléges, où les enfants seront plus avancés, rien ne sera plus facile que de suppléer aux chants indiqués par une infinité d'autres, exprimant des sentiments en rapport avec le but qu'on se propose d'atteindre.

Je dois cependant recommander de n'user que modérément de cette latitude, et de n'en faire usage qu'après s'être bien rendu compte de la nécessité des changements qu'on croira

devoir y apporter.

Il importe de se rappeler souvent que, s'il faut faire de la gymnastique pour favoriser le développement de la nature, on ne doit, dans aucune circonstance, abuser des heureuses dispositions du jeune âge, parce qu'on nuirait alors à ce développement, comme on nuit aux progrès de l'esprit, en l'accablant trop tôt de travaux au-dessus de ses forces.

On ne devra jamais oublier, d'ailleurs, que tout en exigeant beaucoup d'ordre pendant les exercices, une trop grande sévérité serait plus nuisible qu'utile au bien qu'on se propose de faire, il faut tâcher, en donnant l'exemple, de joindre une gaieté entraînante à une séverité toute paternelle, il faut éviter que les enfants puissent penser qu'on les tient là comme de petits esclaves, il faut mettre leur amour-propre à profit, pour les engager à bien faire, et les récompenser ensuite par tous les moyens imaginables, mais il ne faudrait pas non plus qu'ils puissent penser qu'ils sont en récréation, il faut, au contraire, les convaincrent et leur répéter souvent que la gymnastique n'est point un jeu; qu'elle est enseignée pour perfectionner toutes nos qualités physiques, comme l'instruction est donnée pour perfectionner notre esprit.

Les enfants comprendront facilement la différence qu'il y a entre les jeux auxquels ils peuvent se livrer en toute liberté, avec la gymnastique, qui exige d'eux une bonne tenue, de l'ordre et de la discipline, sans lesquels les résultats sont pour ainsi dire nuls.

Je puis affirmer que les enfants comprennent très-bien cette différence, car même dans les hôpitaux, où la plus grande punition que nous infligions à un enfant consiste à le mettre quelques minutes à genoux, nous obtenons un ordre et une discipline admirables pendant tous nos exercices, ce qui n'empêche nullement les enfants d'être gais, bien que tous ces petits êtres soient certainement les plus malheureux, puisqu'ils appartiennent à la classe la moins aisée de la société.

Sans prétention aucune d'avoir atteint la perfection dans l'art d'enseigner la gymnastique, je puis au moins appuyer mes conseils sur l'expérience acquise par une pratique toute exceptionnelle, qui date de près de quarante années, pendant lesquelles je l'ai appliquée sous une infinité de formes et avec une persévérance qui ne s'est jamais démentie; si mes efforts n'ont pu être appréciés par tout le monde, j'ai du moins la douce satisfaction d'avoir obtenu une sympathie presque générale de la part des personnes qui ont eu recours à mes soins.

Cette sympathie, dont je suis toujours profondément touché, a soutenu mon courage : professeur dans les lycées et directeur des exercices gymnastiques dans les hôpitaux de Paris, j'ai pu découvrir la cause du mal et la dangereuse influence d'une gymnastique matériellement enseignée.

J'ai bien des fois tenté des essais sérieux pour relever cet enseignement. Car tout récemment encore, j'ai formulé un projet d'école normale de gymnastique générale, j'avais fondé sur ce projet les plus grandes espérances, et son adoption aurait comblé une lacune qui

existe depuis trop longtemps; mais des raisons pécuniaires sont venues malheureusement mettre obstacle à sa réalisation.

Il n'est cependant plus possible de se passer en France d'une école normale d'exercices physiques, et j'aime à croire que bientôt tous les hommes éclairés et amis de l'humanité déploreront avec moi la funeste direction donnée à l'enseignement de la gymnastique. Cet état de choses est d'autant plus regrettable qu'il ira toujours en s'aggravant, par cette simple cause que la plupart de ceux qui enseignent la gymnastique, sortent de l'armée, où l'enseignement est trop restreint, et dure trop peu de temps pour qu'ils acquièrent le degré d'aptitude nécessaire pour un enseignement aussi difficile que compliqué.

Malgré tous ces retards, j'aime à espérer qu'on ne laissera plus longtemps à la discrétion du premier venu l'enseignement d'un art qui doit contribuer si avantageusement à l'amélioration de notre constitution physique.

Je déclare hautement ici, appuyé sur mes quarante années d'expérience, que l'enseignement de la gymnastique sans école normale est et ne sera toujours qu'un corps sans âme, et je me suis souvent demandé s'il ne serait pas préférable qu'on n'en fît pas du tout, plutôt que d'en faire comme on en fait aujourd'hui; et je répète ici ce que j'ai déjà dit ailleurs, je ne dis pas que personne ne fasse bien, cette opinion est loin de ma pensée, mais je dis qu'il est fort regrettable qu'un individu quelconque se constitue plus facilement professeur de gymnastique qu'on ne pourrait le faire pour toute autre profession, même la plus infime, c'est ainsi que l'on voit des personnes, sans connaissance pratique se constituer directeurs de gymnases.

Je ne dirai plus qu'un mot pour appuyer ce que j'ai dit jusqu'ici. sur l'incapacité d'un trop grand nombre de professeurs, la plupart de ceux qui viennent des départements ou de l'étranger pour prendre connaissance de ce que nous faisons à l'hôpital des Enfants, ne tiennent presque aucun compte des exercices les plus salutaires, qui sont souvent accompagnés de chants ; tandis que tous ceux qui se font sur les machines attirent généralement leur attention : ici je dois rendre justice à quelques professeurs étrangers qui sont venus nous visiter dans le même but; ils ont assisté à tous nos mouvements d'ensemble, ainsi qu'à tous ceux qui ont un but d'utilité réelle, et n'ont accordé qu'un bien médiocre intérêt aux exercices dont le seul mérite est de procurer une distraction à celui qui les exécute.

Ici je n'entreprendrai pas defaire, l'éloge de personne, mais j'éprouve une vive satisfaction à pouvoir dire qu'au mois de juin dernier, j'ai eu l'honneur de recevoir à l'hôpital des Enfants, la visite d'un vénérable docteur, M. A. G. Drachmann, directeur de l'Institut orthopédique et de la gymnastique médicale à Copenhague, et qu'après avoir vu exécuter par nos pauvres petits enfants tous nos exercices accompagnés de chants, il nous a fait des questions à l'infini, sur tous les procédés que nous mettions en pratique pour venir en aide à la souffrance, puis il est venu voir quelques sujets traités en ville par nos procédés, il est venu visiter nos enfants de la Salpêtrière, et nous a quitté en nous témoignant sa

plus vive sympathie. De mon côté, j'ai pu profiter de l'honorable visite de ce digne docteur pour lui demander des renseignements, sur certains procédés de la gymnastique suédoise, et son dévouement, ainsi que ses connaissances pratiques, m'ont été on ne peut plus profitables, puisqu'elles m'ont fait connaître des applications que j'aurais probablement encore ignorées longtemps. J'en témoigne ici hautement toute ma sincère reconnaissance à M. le docteur A. G. Drachmann, avec lequel du reste, j'ai le bonheur d'être resté dans les meilleures relations.

J'attendrai donc avec confiance l'adoption de mon projet qui, une fois adopté, permettra aux familles de confier leurs enfants aux professeurs sortis d'une école digne de son titre. Mais, en attendant, je ne saurais trop conseiller aux parents de veiller eux-mêmes à ce qu'on n'abuse jamais des facultés physiques de leurs chers enfants. Trop souvent ils sont victimes d'un développement de force prématuré, et, chez la plupart, ces exercices provoquent ou augmentent des désordres que la gymnastique rationnelle aurait dû corriger.

Cessez donc, pères et mères, cessez de vous tromper, ou de vous laisser tromper, à ce point de prendre pour de l'éducation physique des tours de force que l'ignorance enseigne faute de connaître quelque chose de mieux : bien heureux les enfants qui ne sont pas victimes d'accidents graves en subissant une éducation aussi faussée.

Comment donc ne s'étonne-t-on pas, lorsqu'on voit de petits êtres de neuf et dix ans, livrés à des maîtres d'armes, d'autres à des maîtres de canne et de boxe, et enfin d'autres à des pédotribes qui, sans le savoir, les exercent de façon à empêcher le développement de leurs facultés physiques au lieu de les protéger ?

Rappelez-vous donc, chers parents, et vous tous, amis de l'enfance et de la jeunesse, que, de même qu'un enfant de dix ans ne peut être un poète ni un écrivain consommé, de même on ne peut en faire un hercule à cet âge, sans apporter dans son organisme un désordre dont il se ressentira toute sa vie.

Comment peut-on d'ailleurs oublier que l'enfant est, avant tout, imitateur, et que si on lui donne des maîtres incapables, il n'en cherchera pas moins à les imiter dans toutes leurs erreurs, et même leur mauvaise tenue.

Je dois aussi faire remarquer qu'il n'est pas prudent non plus de laisser exercer les enfants seuls sur les machines, comme pourraient le faire sans danger les animaux, le plus souvent. Dieu a donné à ces derniers la faculté de faire usage de leurs membres presque dès leur naissance, et cela avec une grâce qui attire et charme nos regards, tandis qu'au contraire les enfants naissent incapables de bien faire quoique ce soit. En songeant à cette incapacité native, on ne s'explique pas pourquoi l'enfant, dès les premiers moments de son existence, n'est pas l'objet des soins les plus minutieux pour exercer ces petits membres, qui prendraient sans peine d'excellentes habitudes. Voici à ce sujet, un conseil qui, je crois, sera bien placé ici.

Il est extrait de l'excellent livre *De l'Éducation des enfants*, traduit de l'anglais de Lock,

par M. Coste, en 1737, page 45; le voici :

« Nous sommes généralement assez avisés pour songer à discipliner les animaux dans « le temps qu'ils sont fort jeunes, et à dresser de bonne heure toute autre créature de cet « ordre que nous voulons employer à notre usage. Nous ne manquons en ce point qu'à « l'égard des créatures que nous mettons au monde. »

Comme on le voit, ce ne sont pas les conseils qui ont manqué de tout temps, mais ce qui a toujours le plus manqué, ce sont des hommes de pratique et d'exemple, et c'est justement ce qui me fait regretter amèrement qu'on ajourne sans cesse la création d'une école normale de gymnastique générale, car elle serait le point de départ d'une émulation et d'un bien qu'on cherche partout, excepté là où l'on pourrait si facilement le trouver.

J'entends continuellement dire que nous marchons vers un progrès immense, pour bien des choses cela n'est pas contestable, mais je dirai ici ce qu'a dit Lock dans un temps beaucoup plus reculé : Nous ne restons en arrière, absolument que pour le développement et la perfection de nous-mêmes.

L'enseignement de la gymnastique rationnelle est donc d'une nécessité absolue, puisqu'elle nous prépare à accomplir tous nos devoirs avec plus de persévérance, plus d'énergie, plus d'activité et d'adresse en rendant moins pénibles toutes les fonctions auxquelles chacun peut être appelé : n'a-t-on pas toujours dit aussi avec juste raison qu'une bonne éducation physique est le remède naturel le plus puissant pour combattre les maux qui accablent l'espèce humaine, ceux qui empêchent le bien-être de chaque individu, et enfin, pour combattre aussi ceux qui s'opposent systématiquement à la prospérité de la société entière.

Je cite, en terminant, un passage que j'extrais de *la Gymnastique de la Jeunesse,* par M. A. Amar Duvivier et L. L. F. Jauffret, 1803, page 5 :

« Le vœu constant de tous les sages, le but principal de l'éducation chez tous les « peuples qui ont brillé sur le grand théâtre du monde par leurs exploits et par leurs « vertus, fut toujours de rendre l'esprit sain et le corps vigoureux.

« Par quelle étrange fatalité est-il donc arrivé que l'on ait insensiblement perdu de vue « ce principe salutaire, et que l'éducation physique des enfants soit absolument nulle chez « les peuples modernes, qui ont d'ailleurs, sur les anciens, tant d'autres avantages? »

Puissiez-vous, chers lecteurs, dire avec moi que la gymnastique ne doit pas rester dans l'état de marasme où elle se trouve; elle doit progresser comme tout ce qui est utile à la vie, car il y a des services infiniment précieux qu'elle seule peut rendre.

AVANT-PROPOS.

Avant de passer aux exercices, on placera les enfants, filles ou garçons, par peloton et par rang de taille; cette mesure est indispensable pour l'exécution des exercices; on leur apprendra ensuite à s'aligner en regardant tous du côté droit; puis on leur fera répéter la même manœuvre en regardant du côté gauche; on leur fera ensuite recommencer ces deux petites manœuvres, en leur demandant de conserver plus ou moins de distance entre les rangs. Puis, bien que cela soit déjà indiqué comme exercice rhythmé dans la première partie, on leur apprendra dès le commencement, à faire face à droite, face à gauche, et les demi-tour à droite, vu qu'on aura besoin, dès le début, d'avoir recours à ces petites manœuvres pour disposer les enfants de façon à ce qu'ils ne puissent se rencontrer en s'exerçant. Le professeur aura soin d'adoucir tous les commandements, afin qu'ils fussent plus en rapport avec l'éducation de la jeunesse. Ainsi, au lieu de ces longs commandements inutiles pour l'exécution, comme par exemple :

Garde à vous,
Peloton,
Par le flanc droit,
A droite;
En avant,
Pas accéléré,
Marche.
Nous commandons
Face à droite; droite.
Pas accéléré; marche.

Pour les demoiselles, les commandements sont encore plus adoucis. Nous leur commandons :
Alignez-vous, au lieu de : à droite, alignement.
Bien, au lieu de : fixe.
Faites un à droite, au lieu de : face à droite.
Partez, au lieu de : marche, etc.

Voici quelques observations pratiques d'une grande importance.

Chant.

L'exercice de la voix étant aux poumons ce que les mouvements sont pour le reste du corps, tou les mouvements d'ensemble devront être exécutés en chantant.

Nombre des séances.

Pour que les exercices soient profitables, ils devront avoir lieu trois fois par semaine, pour chaque série d'élèves.

Durée des séances.

La durée moyenne d'une séance doit être d'une heure.

Temps propre aux exercices.

Le moment le plus convenable pour appliquer les élèves aux exercices est la matinée, avant le repas, mais non de très-grand matin.

Costume.

Un costume particulier, qui permet une grande liberté de mouvements, est indispensable pour les exercices.

Nombre d'élèves.

Le nombre d'élèves le plus convenable est de quinze par peloton, au maximum.

Temps impropre aux exercices.

Les exercices pris immédiatement après le repas sont nuisibles à la santé; ceux qu'on prend immédiatement avant le coucher troublent le sommeil.

Manière d'exercer.

Dans aucun exercice on ne devra débuter par des mouvements violents, et les mêmes précautions devront être prises pour terminer les séances, c'est-à-dire qu'il faut commencer doucement et finir de même.

Abus des exerciees.

Des exercices trop forts et trop fréquents pour la jeunesse empêchent la croissance, et dénaturent les formes.

Autres abus.

L'abus des exercices de bras, pour élever le corps aux cordes, perches, barres ou trapèzes, arrondissent le dos, ferment la poitrine, élèvent les épaules et excitent à porter la tête en avant; les exercices libres avec les altères, les barres à sphères et les massues (poignées à sphères mobiles pour les demoiselles) sont le plus puissant moyen pour combattre cette fâcheuse disposition.

Un mot sur les jeux.

Les enfants et les jeunes gens de nos jours se poussent et se heurtent brusquement; mais ils ne savent presque plus se plaire à aucun jeu : pris de cette fièvre pernicieuse, qui veut tout connaître sans rien examiner, ils abandonnent, dès le début, l'exercice qu'on leur prescrit, si la machine ou l'instrument n'obéit pas de suite à leur mobile volonté Vu l'importance qu'ont les jeux sur le bien-être, la gaîté et la santé des enfants, je voudrais qu'à l'avenir ils fassent partie de la gymnastique pédagogique, en les assujettissant aux règles qui leur sont propres, et qu'ils soient enseignés par les professeurs de gymnastique, dès qu'ils commencent l'éducation physique des enfants.

Un mot d'explication sur la manière de diriger les poignets, les avant-bras et les bras, ne sera pas inutile avant de passer à l'exécution des exercices. Je suppose: 1° que l'enfant doive lancer le bras droit en avant de lui, comme le représente la figure n° 2 de la troisième partie; pour arriver à la première

pose, l'enfant courbe d'abord le poignet, en lui faisant décrire un petit cercle d'arrière en avant, puis le fait monter en ligne droite le long de la partie latérale du corps, en éloignant un peu le coude, puis aussitôt arrivé à la hauteur du sein, le poignet finit de décrire le cercle qu'on lui a fait commencer en bas, et il vient se placer devant l'épaule, en ramenant le coude près du corps, et un peu retiré en arrière, voyez la première pose; de là le bras est lancé en ligne droite en avant, en laissant aller un peu l'épaule avec lui, voyez la pose n° 2; aussitôt le bras entièrement allongé, on tourne le poignet les ongles en dessus, puis on le ramène vers l'épaule en lui faisant décrire un demi-cercle de haut en bas en levant successivement le coude jusqu'à ce qu'il soit arrivé à la position de la troisième pose, et enfin de là, le poignet est dirigé avec un peu de vigueur vers le bas, en parcourant la ligne qu'on lui a fait suivre pour monter; voilà le mécanisme qu'il faut employer pour lancer le bras en avant sans risquer de se faire aucun mal, et en donnant aux mouvements une souplesse assez gracieuse, ce qui n'aurait pas lieu si l'on portait brusquement le poignet à l'épaule, n'importe de quelle façon. Si, au lieu de lancer le bras en avant, on devait le lancer vers la droite, on répéterait exactement les mêmes mouvemens, en terminant de façon à ce que le poignet soit placé près de la partie supérieure de l'épaule, et prêt à être lancé vers la droite, voyez la première pose de la figure n° 4 de la troisième partie. En dernier lieu, si le bras, au lieu d'être lancé en avant ou vers la droite, devait être lancé en l'air au-dessus de l'épaule, les mouvements seraient encore les mêmes, jusqu'à ce que le poignet soit arrivé à la première pose de la figure n° 6 de la troisième partie. En dernier lieu, pour tâcher de mieux faire comprendre comment on doit procéder, il faut, n'importe de quelle façon qu'on doive lancer le bras, que ce soit toujours le poignet qui commence et continue le mouvement, l'avant-bras et le bras n'obéissant que successivement à la marche du poignet; il est bien clair que les mêmes règles sont applicables au bras gauche, et qu'il n'y aura rien à changer lorsque les deux bras fonctionneront ensemble.

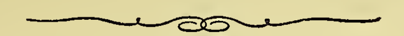
Pour les jambes, le mécanisme n'est pas plus compliqué, mais il présente peut-être plus de difficulté dans l'accomplissement des mouvements. MM. les professeurs pourront se rendre un compte exact des observations ci-dessus en exigeant constamment que toutes les parties du corps qui ne prennent pas part au mouvement qui a lieu, restent presque dans une immobilité complète sans roideur et sans aucune gêne.

Les figures du texte ont été dessinées par M. E. Bocourt, et gravées par M. Sottin. Mademoiselle Clémentine Lebègue, professeur de gymnastique dans les hôpitaux, et Mademoiselle Louise Lefranc, son élève, ont posé pour toutes les attitudes.



PREMIÈRE PARTIE

MOUVEMENTS PRÉPARATOIRES



PREMIER EXERCICE

STATION RÉGULIÈRE, LES BRAS PENDANTS PRÈS DU CORPS

Les enfants étant placés sur un ou plusieurs rangs, la personne chargée de les diriger commandera :

1° *Préparez-vous pour les exercices;*

2° *Station régulière du corps;*

3° *En position.*

Au dernier avertissement, les enfants prendront la position suivante :

Les talons réunis et placés sur la même ligne, les pieds un peu moins ouverts que l'angle droit, les jambes un peu tendues, le corps bien assis sur les hanches et sans roideur, le ventre rentré, les bras pendants et un peu maintenus près du corps, les épaules légèrement effacées, la tête droite sans la pencher en arrière. Voyez la figure n° 1.



Fig. 1.

La personne qui commande rectifiera le plus vite possible la position des enfants qui n'auraient pas bien compris, et après un moment de station plus ou moins prolongé, elle commandera :

Repos,

pour avertir les enfants qu'ils ne sont plus astreints à garder l'immobilité, bien qu'ils doivent conserver leurs places.

On fera répéter ce premier exercice jusqu'à ce qu'il soit suffisamment compris : quoique très simple, il est très important pour la bonne tenue.

DEUXIEME EXERCICE

PRENDRE LES DISTANCES A DROITE ET A GAUCHE.

Les enfants étant placés en rangs, le professeur commandera:

1° *En cédant vers votre gauche, avec le bras droit prenez la distance;*

Au premier avertissement, ils tourneront la tête à droite, porteront la main droite sur l'épaule gauche de chaque enfant qui se trouve à leur droite. Ils feront des petits pas de côté vers leur gauche jusqu'à ce que le bras droit soit complètement allongé et ils s'aligneront aussi bien que possible Voyez la figure n° 2.
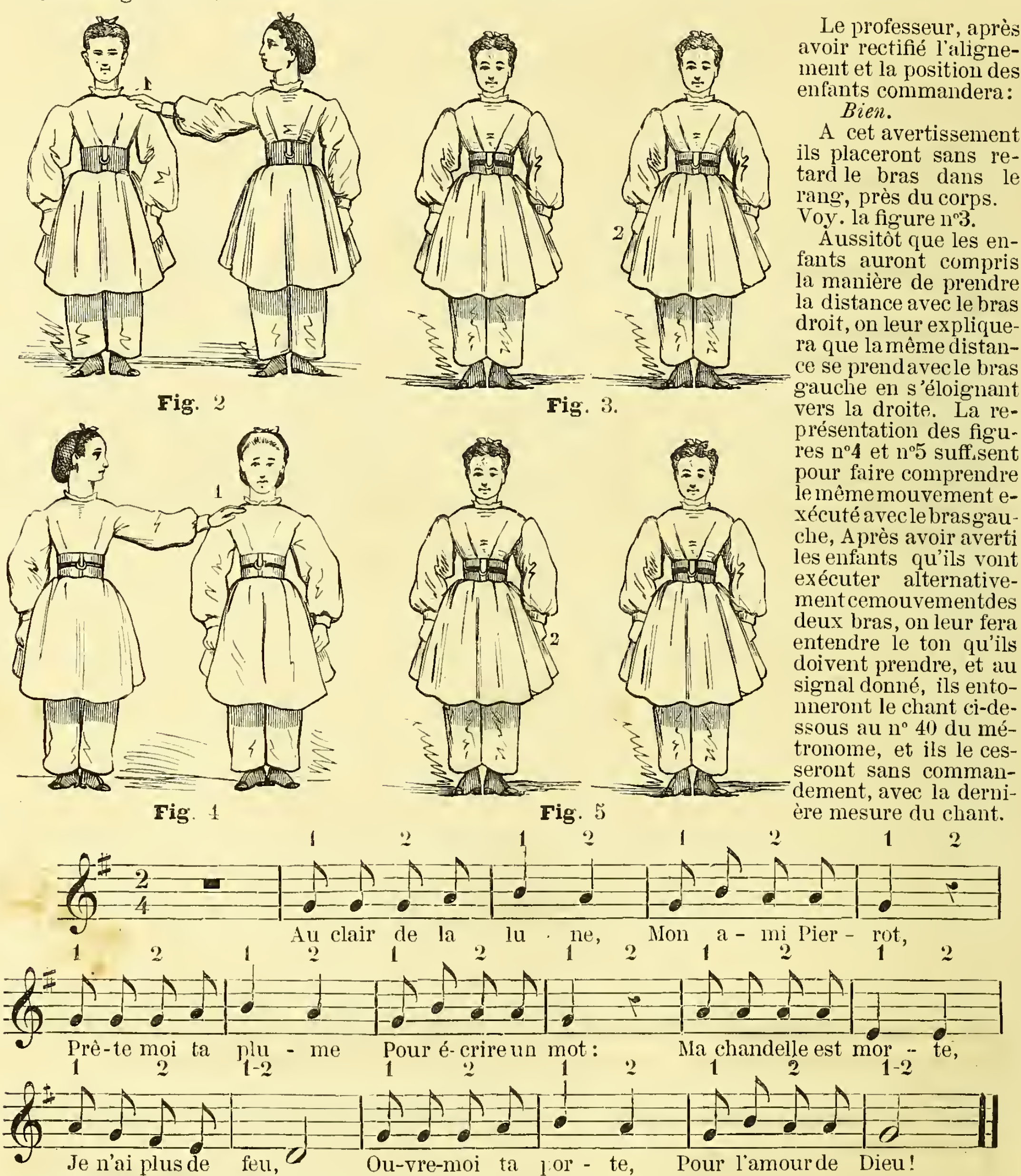


Fig. 2

Fig. 3.

Fig. 4

Fig. 5

Le professeur, après avoir rectifié l'alignement et la position des enfants commandera:

Bien.

A cet avertissement ils placeront sans retard le bras dans le rang, près du corps. Voy. la figure n°3.

Aussitôt que les enfants auront compris la manière de prendre la distance avec le bras droit, on leur expliquera que la même distance se prend avec le bras gauche en s'éloignant vers la droite. La représentation des figures n°4 et n°5 suffisent pour faire comprendre le même mouvement exécuté avec le bras gauche, Après avoir averti les enfants qu'ils vont exécuter alternativement ce mouvement des deux bras, on leur fera entendre le ton qu'ils doivent prendre, et au signal donné, ils entonneront le chant ci-dessous au n° 40 du métronome, et ils le cesseront sans commandement, avec la dernière mesure du chant.

Cette manière de prendre la distance, soit avec le bras droit ou le gauche, servira de règle générale pour placer les enfants, avant d'exécuter aucun exercice.

TROISIÈME EXERCICE

POSITION RÉGULIÈRE DU CORPS, LES MAINS PLACÉES SUR LES HANCHES.

Les enfants étant alignés à la distance comme à l'exercice n° 2, le professeur commandera :

1° *Les mains sur les hanches ;*

2° *En position.*

Au premier avertissement, ils prendront la position régulière du corps, les bras allongés et pendants; à celui de : en position, ils porteront ensemble les mains sur les hanches, les doigts réunis en avant, le pouce en arrière, les deux coudes restant dans l'axe latéral du corps, les épaules maintenues aussi basses que possible, la tête très élevée et droite. Cette position est accompagnée d'un léger efforts de la partie supérieure de la poitrine. Voyez la position n° 1 de la figure n° 6. Le professeur après avoir rectifié la position des enfants, commandera :

Bien,

A cet avertissement, ils laisseront descendre les bras le long du corps, et ne seront plus tenus de garder l'immobilité mais ils conserveront leur place.

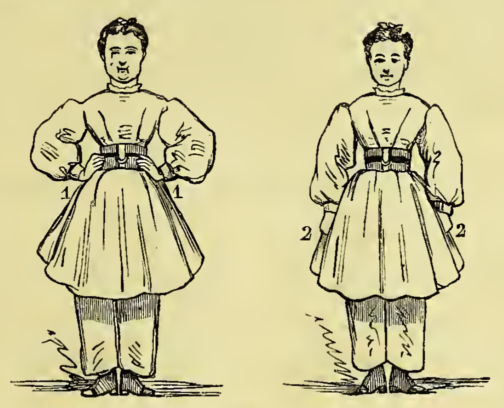


Fig. 6
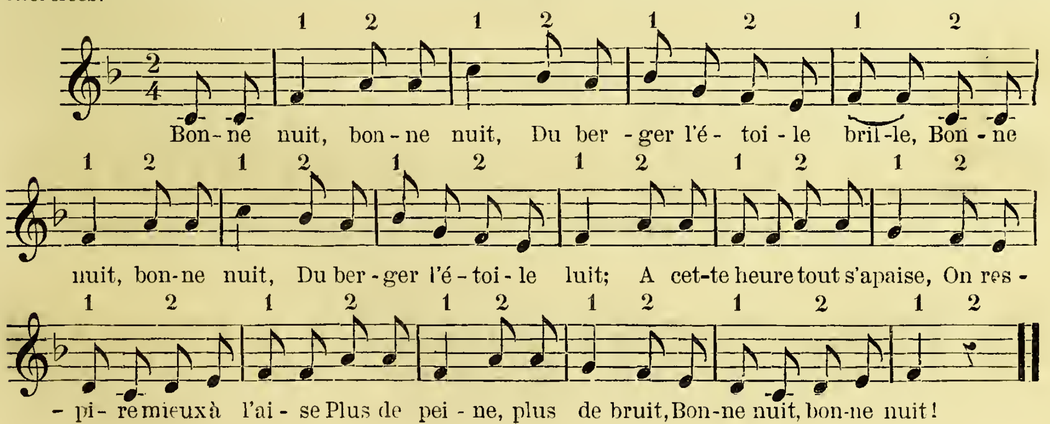
Dès qu'ils connaîtront suffisamment les règles de cette position, le professeur les préviendra qu'ils vont maintenant exécuter cet exercice en mesure, et il commandera :

1° *Placer alternativement les mains sur les hanches et les bras près du corps.*

Après ce premier avertissement, il leur fera entendre le ton qu'ils doivent prendre puis commandera :

Commencez.

A ce dernier avertissement, ils partiront ensemble en entonnant le chant ci-dessous au n° 40 du métronome, et ils le cesseront avec la dernière mesure du chant. Il est important que les enfants soient bien habitués à prendre cette position convenablement, car elle se renouvellera souvent pour d'autres exercices.



QUATRIÈME EXERCICE

TOURNER, PAR MOUVEMENTS RÉGULIERS, LA TÊTE A DROITE ET A GAUCHE.

Les enfants étant placés en rangs, les mains sur les hanches, le professeur commandera:
Tourner la tête à droite et à gauche.
Puis il fera entendre le ton qu'ils doivent prendre et il commandera:
Commencez.
A ce dernier avertissement les enfants partiront ensemble en tournant d'abord la tête vers leur droite en entonnant le chant ci-dessous au n° 80 du métronome, et cesseront l'exercice avec la dernière mesure du chant.
La figure n° 7 indique les quatre positions qu'ils devront prendre.

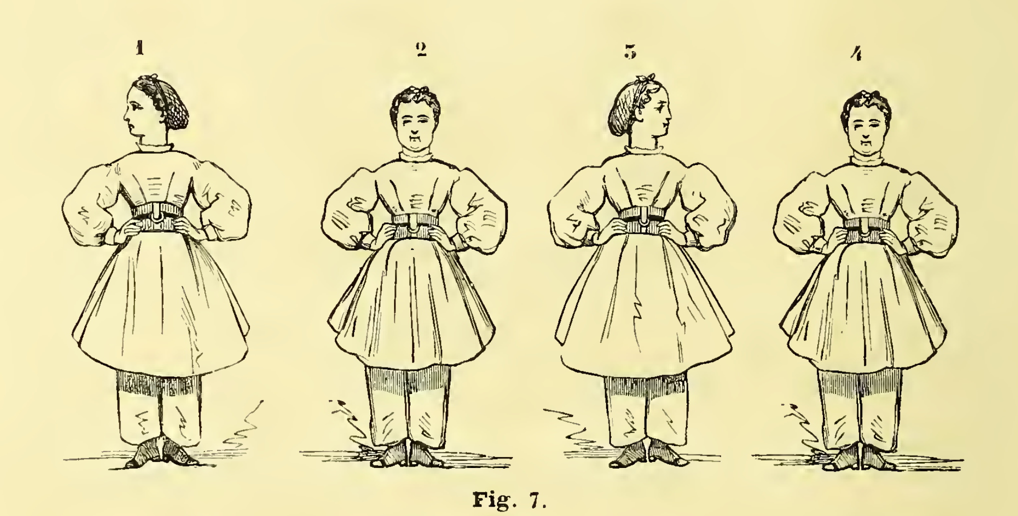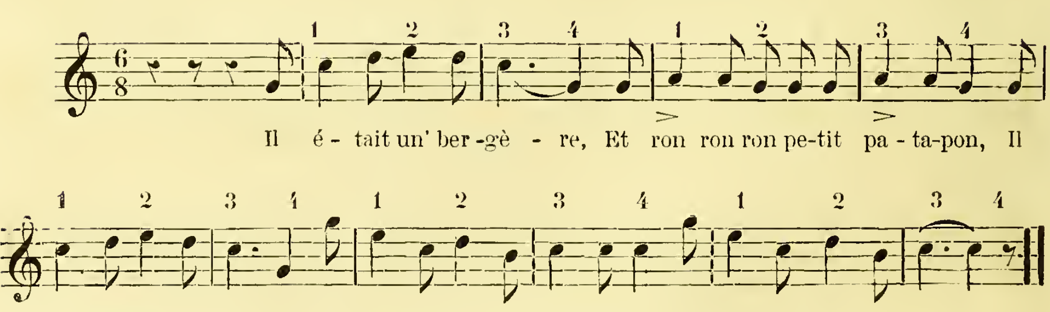


Fig. 7.



CINQUIÈME EXERCICE

FLÉCHIR PAR MOUVEMENTS RÉGULIERS LA TÊTE EN AVANT ET EN ARRIÈRE

Les enfants étant placés les mains sur les hanches, le professeur dira:

Fléchir la tête en avant et en arrière.

Puis il fera entendre le ton qu'ils doivent prendre et il commandera:

Commencez.

A ce dernier avertissement, les enfants partiront ensemble en baissant d'abord la tête en avant en entonnant le chant ci-dessous au nº 80 du métronome et ils cesseront l'exercice avec la dernière mesure du chant.

La figure nº 8 indique les quatre positions qu'ils devront prendre.
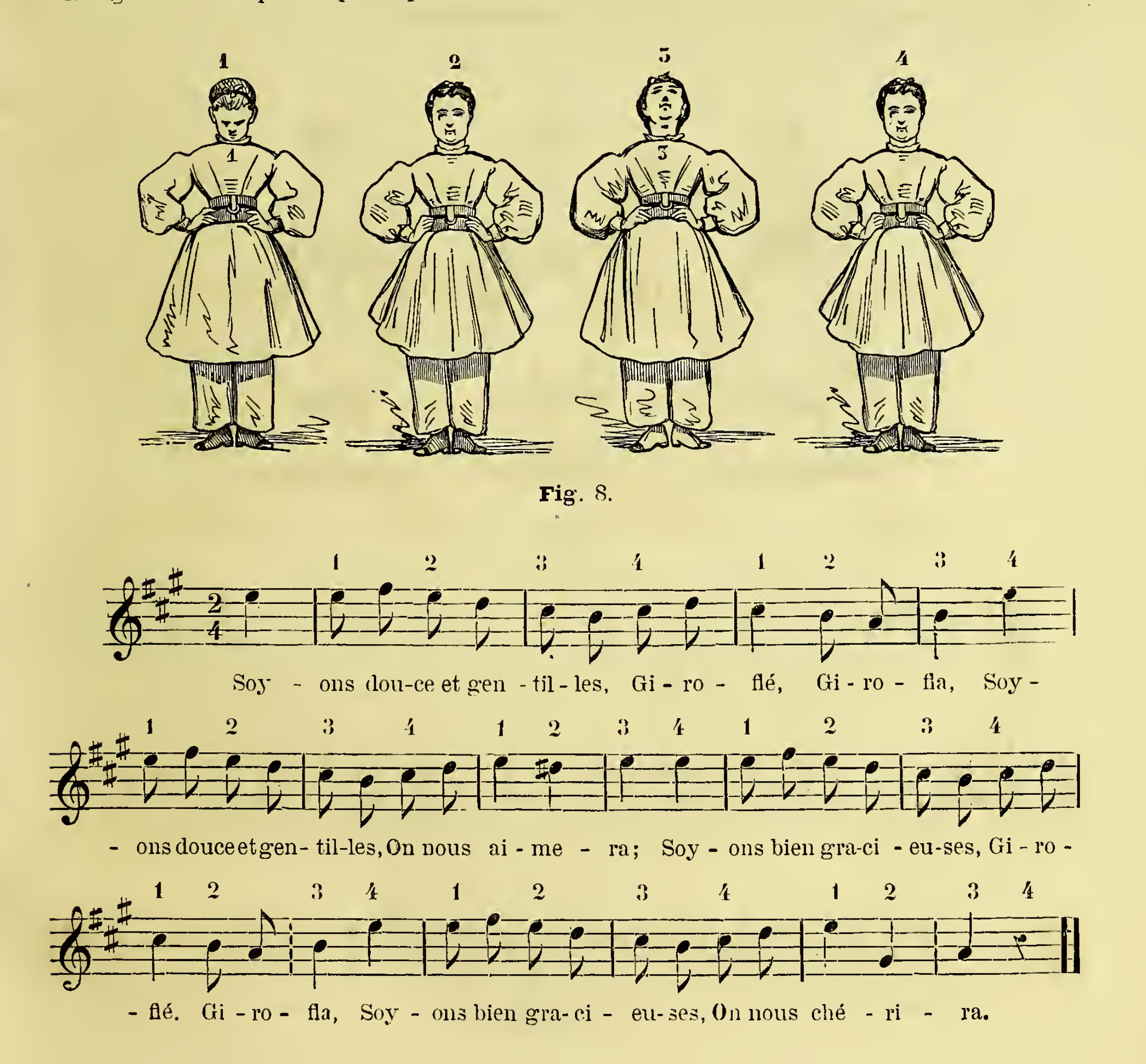


Fig. 8.

SIXIÈME EXERCICE

SALUT UNE MAIN APRÈS L'AUTRE.

Les enfants étant placés en rangs, les bras près du corps, à la distance du bras allongé comme au 2e exercice. le professeur leur dira :

Salut par mouvements réguliers une main après l'autre.

Puis il fera entendre le ton qu'ils doivent prendre et il commandera :

Commencez.

Au dernier avertissement, ils partiront ensemble en commençant avec la main droite en entonnant le chant ci-dessous au n° 40 du métronome et cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 9 indique les trois positions qu'ils devront prendre.
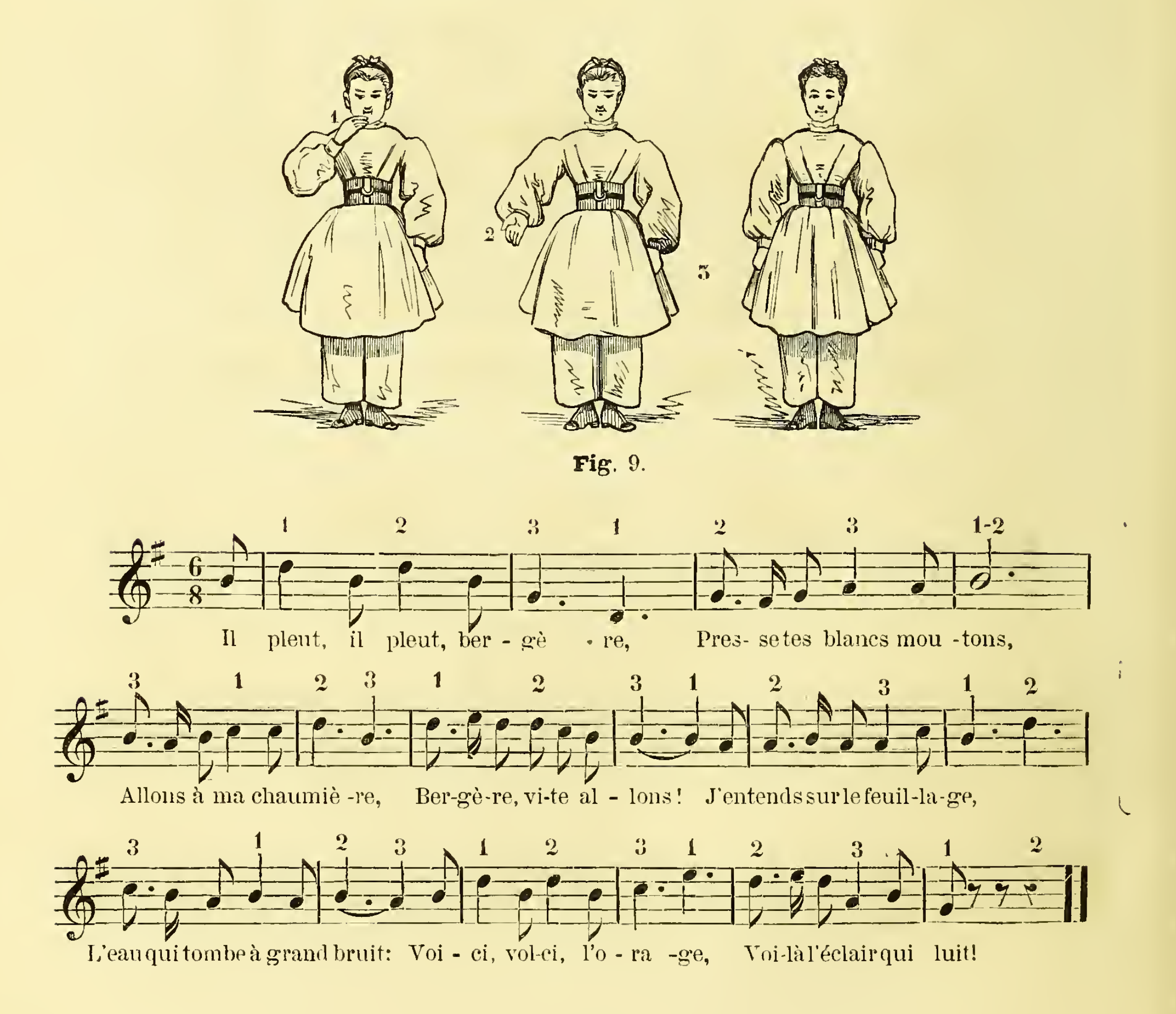


Fig. 9.

SEPTIÈME EXERCICE

SALUT, UNE MAIN APRÈS L'AUTRE, AVEC ET SANS LA CASQUETTE

Les enfants étant placés en rangs, les bras près du corps, après avoir pris la distance comme au 2e exercice, le professeur leur dira :

Salut par mouvements réguliers une main après l'autre, avec et sans la casquette.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre, et il commandera :

Commencez.

Au dernier avertissement, ils porteront ensemble la main droite à la casquette en entonnant le chant ci-dessous au n° 40 du métronome et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 10 indique les six positions qu'ils devront prendre. Il est bien clair que les mêmes mouvements doivent être exécutés avec le côté gauche.
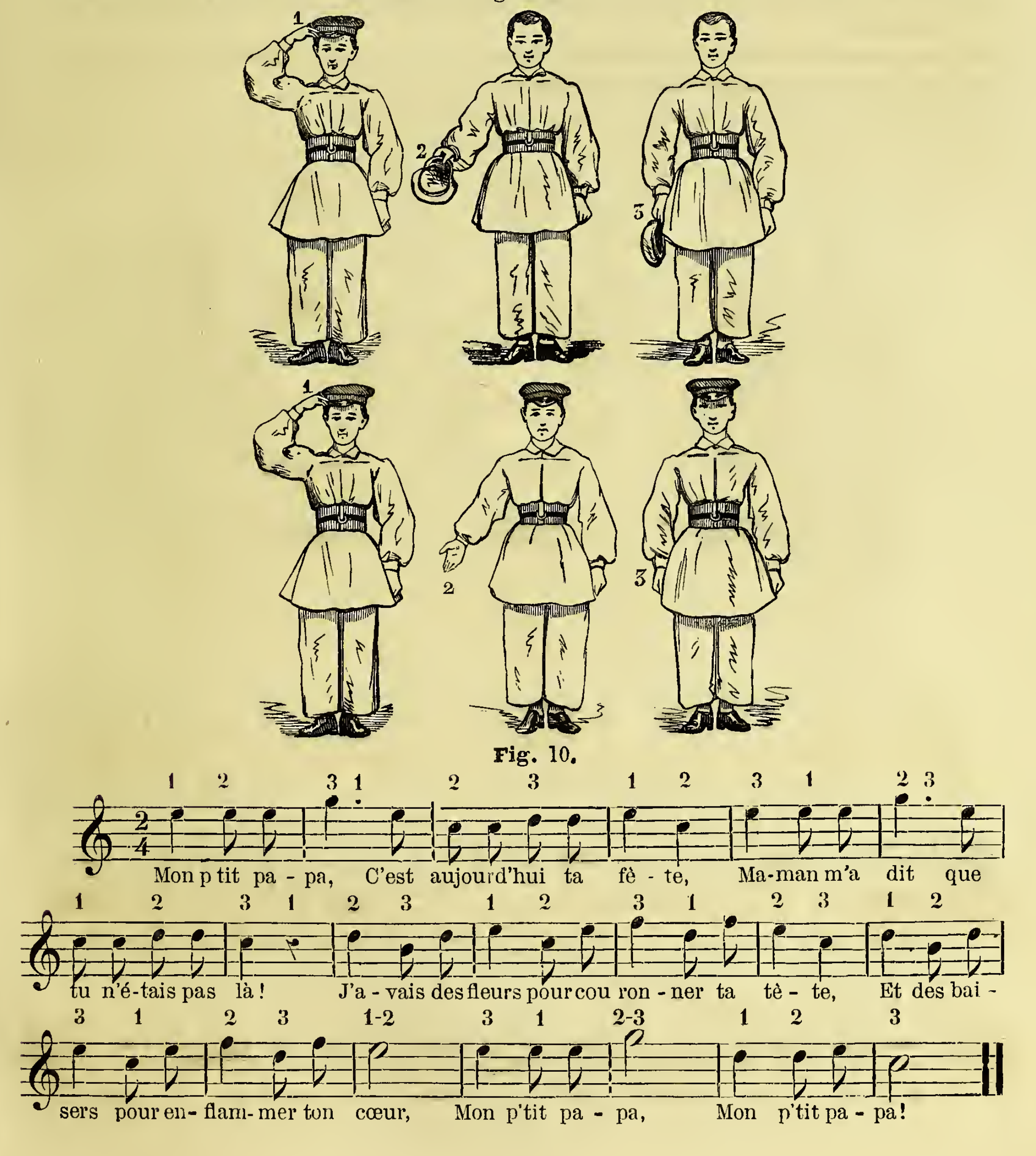


Fig. 10.

HUITIÈME EXERCICE

SALUT LES MAINS ENSEMBLE.

Les enfants étant placés en rangs, les bras près du corps, toujours à la distance du 2e exercice, le professeur leur dira :

Salut par mouvements réguliers les mains ensemble.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera :
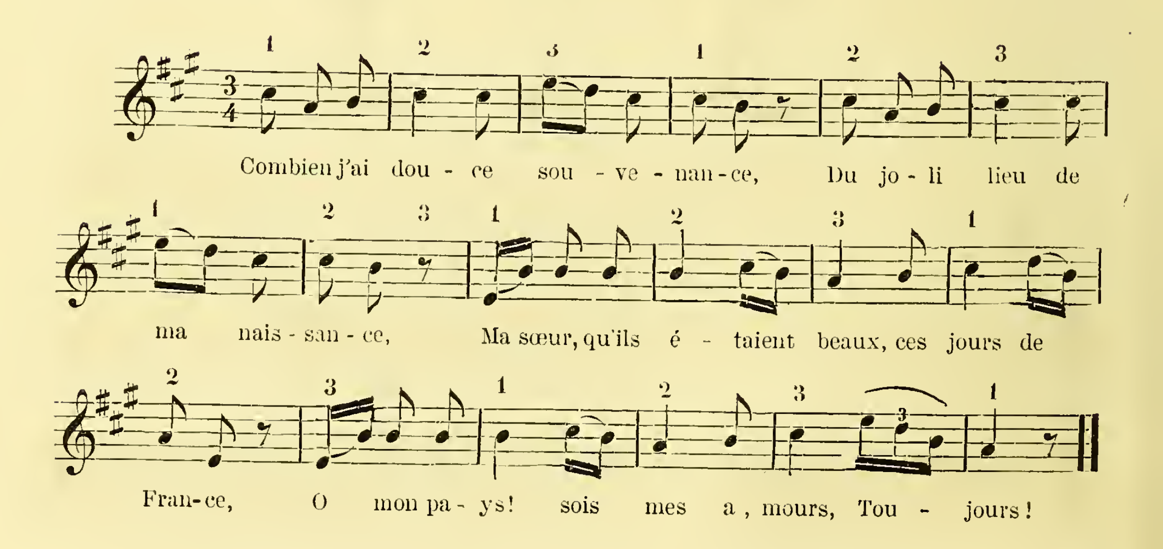
Commencez.

Ils porteront ensemble les deux mains près de la bouche en entonnant le chant ci-dessous au n° 40 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 11 indique les trois positions qu'ils devront prendre.



Fig. 11.



NEUVIÈME EXERCICÉ

PIVOTER SUR PLACE A DROITE ET A GAUCHE.

Avant de faire exécuter cet exercice, le professeur expliquera que pour tourner à droite, il faut porter le poids du corps sur le talon gauche, en levant le pied droit de manière à ce qu'il n'apporte aucun obstacle au mouvement et *vice versa*

Les enfants étant placés en rangs, les bras près du corps, à la distance du 2e exercice, le professeur leur dira:

Pivoter sur place par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre, et il commandera:

Commencez.

Au dernier avertissement, ils exécuteront un quart de tour à droite, en entonnant le chant ci-dessous au n° 40 du métronome et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 12 indique les quatre positions que devront prendre les élèves.
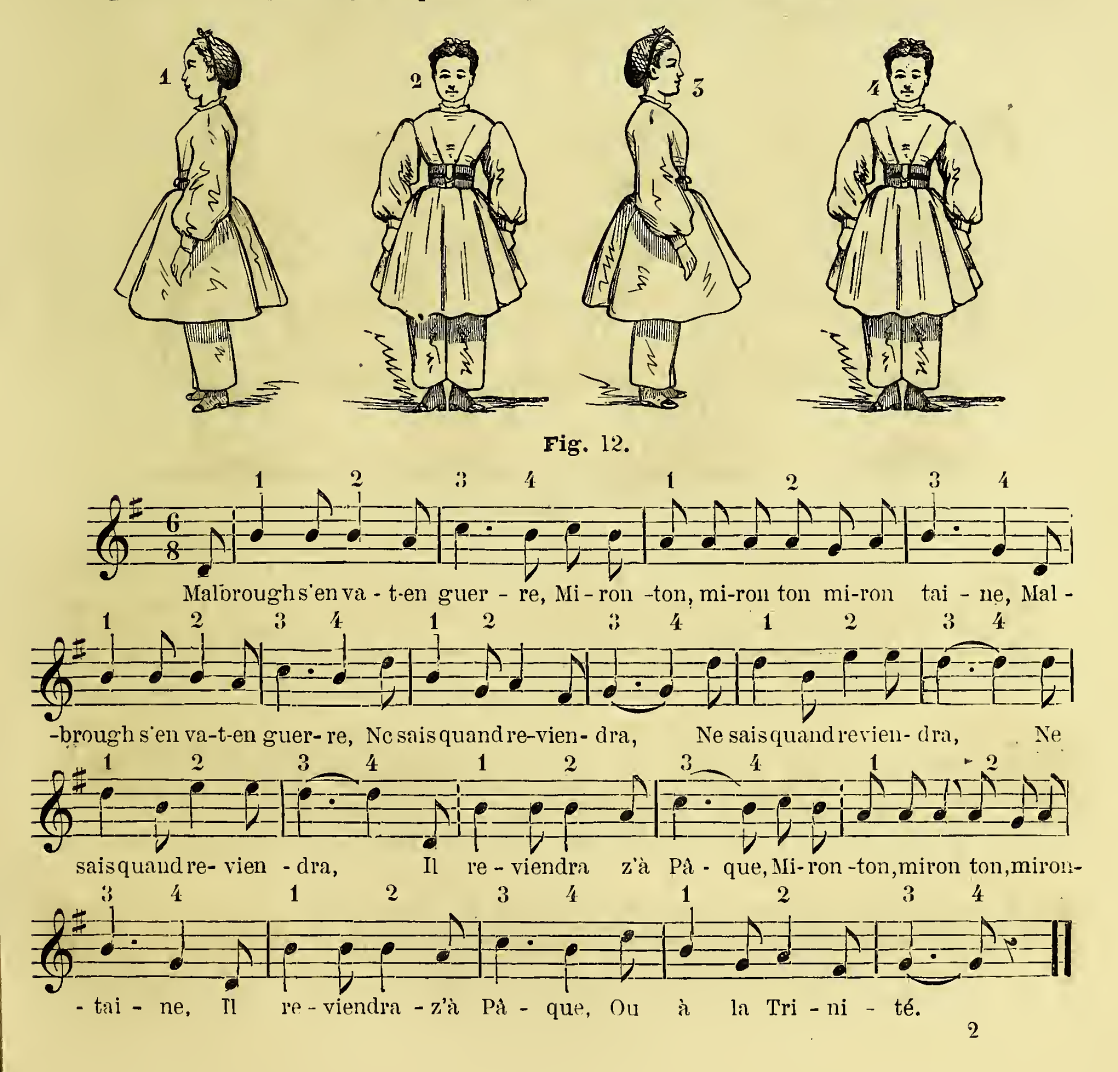


Fig. 12.

DIXIÈME EXERCICE

PENCHER LE HAUT DU CORPS A DROITE ET A GAUCHE LES MAINS SUR LES HANCHES.

Avant de faire exécuter cet exercice, le professeur expliquera que le haut du corps doit pencher régulièrement des deux côtés sans se pencher en avant ni en arrière et sans tourner d'aucun côté.

Les enfants étant placés en rangs, à la distance du 2e exercice, et ayant les mains placées sur les hanches, le professeur leur dira :
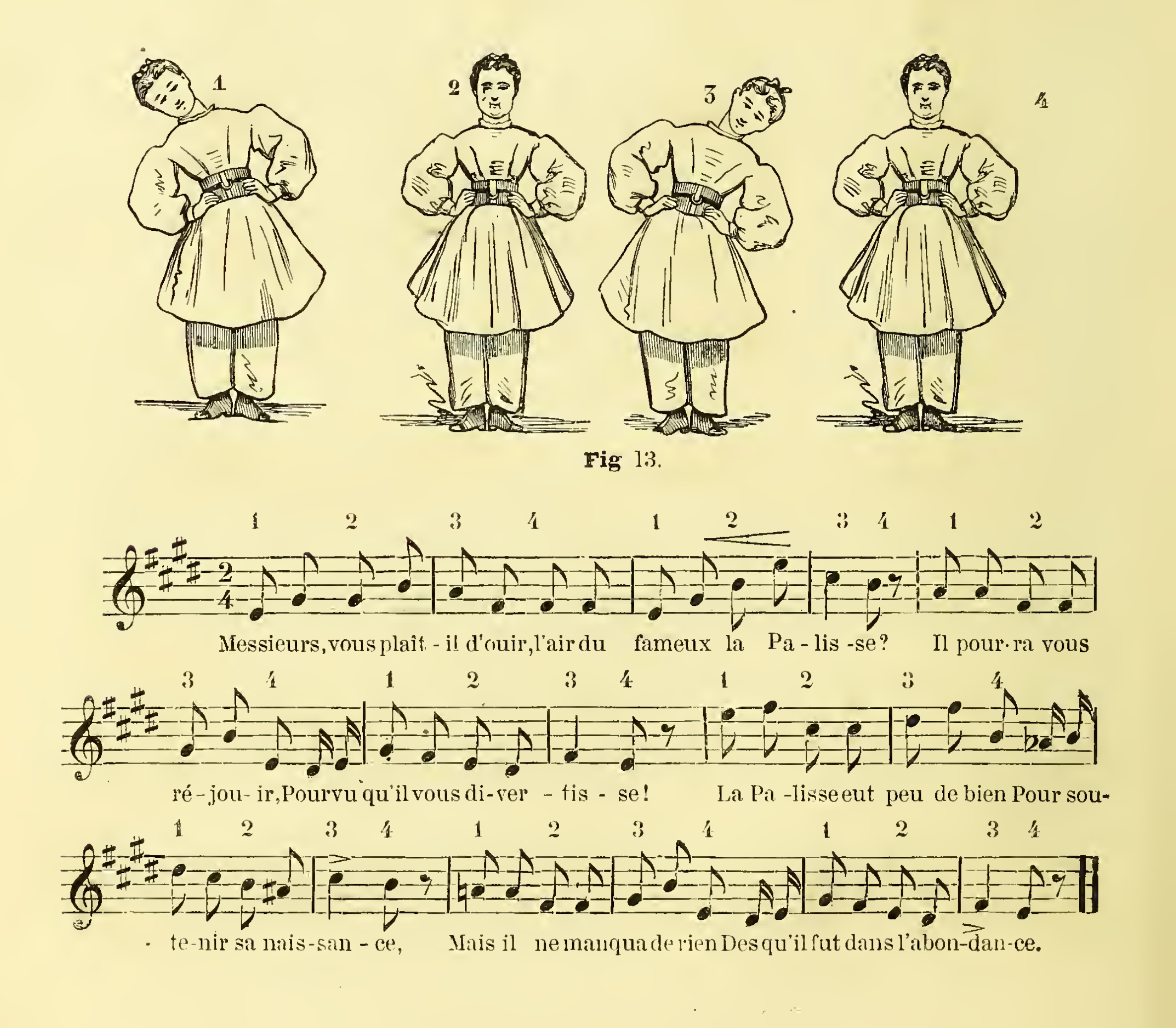
Pencher le haut du corps à droite et à gauche par mouvements réguliers.

Puis il fera entendre le ton qu'ils doivent prendre, et il commandera :

Commencez.

Au dernier avertissement, ils pencheront ensemble le haut du corps vers leur droite en entonnant le chant ci-dessous au n° 40 du métronome et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 13 indique les quatre positions que devront prendre les élèves,



ONZIÈME EXERCICE

S'ÉLEVER SUR LA PLANTE DES PIEDS L'UN APRÈS L'AUTRE, LES MAINS SUR LES HANCHES

Les enfants étant placés en rangs, à la distance du 2e exercice, et ayant les mains sur les hanches, le professeur leur dira :

S'élever sur la plante des pieds, l'un après l'autre et par mouvements réguliers :

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera :

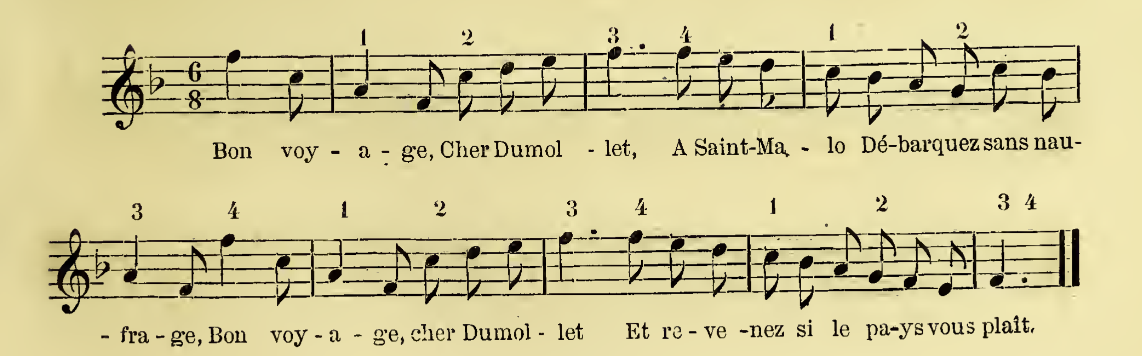
Commencez.

Au dernier avertissement, ils s'élèveront ensemble sur la plante du pied droit, entonneront le chant ci-dessous au n° 60 du métronome, et cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 14 indique les quatre positions que devront prendre les enfants.



Fig. 14.



DOUZIÈME EXERCICE

PENCHER LE HAUT DU CORPS EN AVANT ET EN ARRIÈRE LES MAINS SUR LES HANCHES.

Les enfants étant placés en rangs, à la distance du 2e exercice, et ayant les mains sur les hanches, le professeur leur dira :

Pencher le haut du corps en avant et en arrière par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera :

Commencez.

Au dernier avertissement, ils pencheront ensemble le haut du corps en avant, en entonnant le chant ci-dessous au n° 60 du métronome et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 15 indique les quatre positions que devront prendre les enfants.
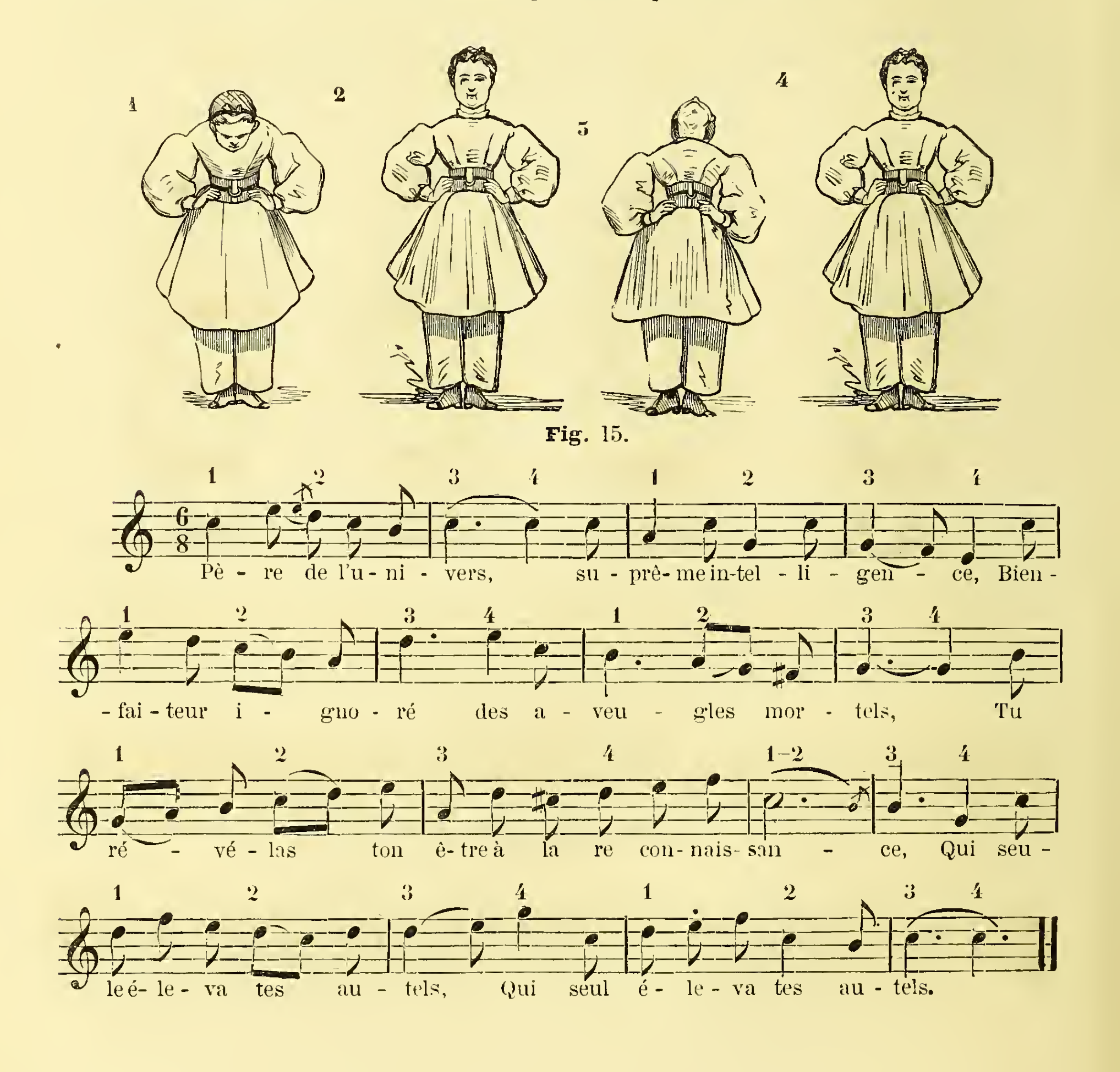


Fig. 15.

TREIZIÈME EXERCICE

S'ÉLEVER SUR LES TALONS, L'UN APRÈS L'AUTRE LES MAINS SUR LES HANCHES

Les enfants étant placés en rangs, à la distance du 2e exercice, et ayant les mains sur les hanches, le professeur leur dira :

S'élever sur les talons l'un après l'autre et par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera :
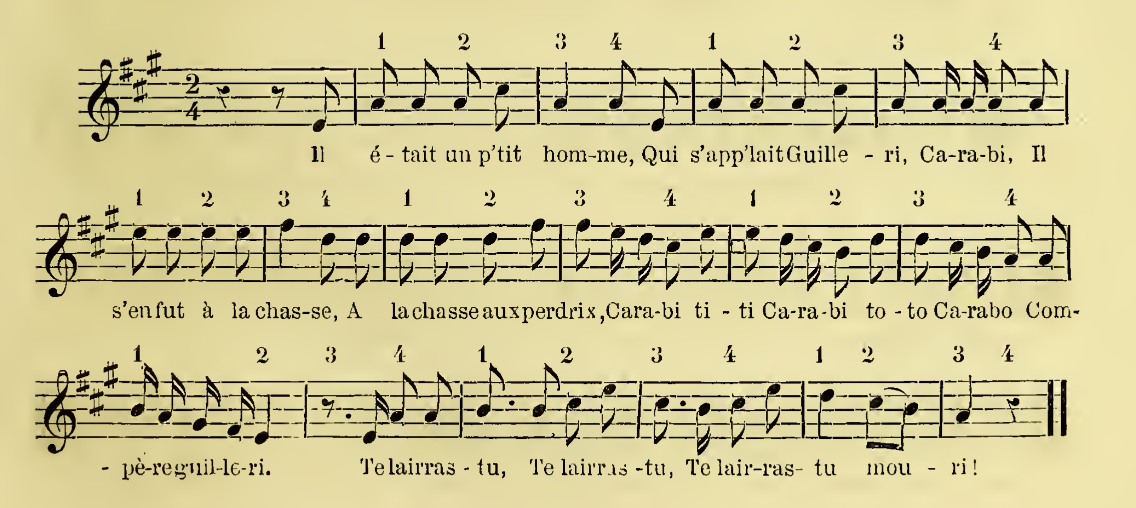
Commencez.

Au dernier avertissement, ils s'élèveront ensemble sur le talon droit en entonnant le chant ci-dessous au n° 80 du métronome et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 16 indique les quatre positions que devront prendre les enfants.



Fig. 16.



QUATORZIÈME EXERCICE

PORTER L'UN APRÈS L'AUTRE DEVANT SOI LES AVANT-BRAS SUR LES BRAS.

Les enfants étant placés en rangs, à la distance du 2e exercice, et ayant les bras allongés près du corps, le professeur leur dira :

Porter l'un après l'autre les avant-bras sur les bras, et par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera :

Commencez.

Au dernier avertissement, ils porteront ensemble l'avant-bras droit sur le bras, ce dernier restant en place, et ils entonneront le chant ci-dessous au n° 80 du métronome, ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 17 indique les quatre positions que devront prendre les enfants.
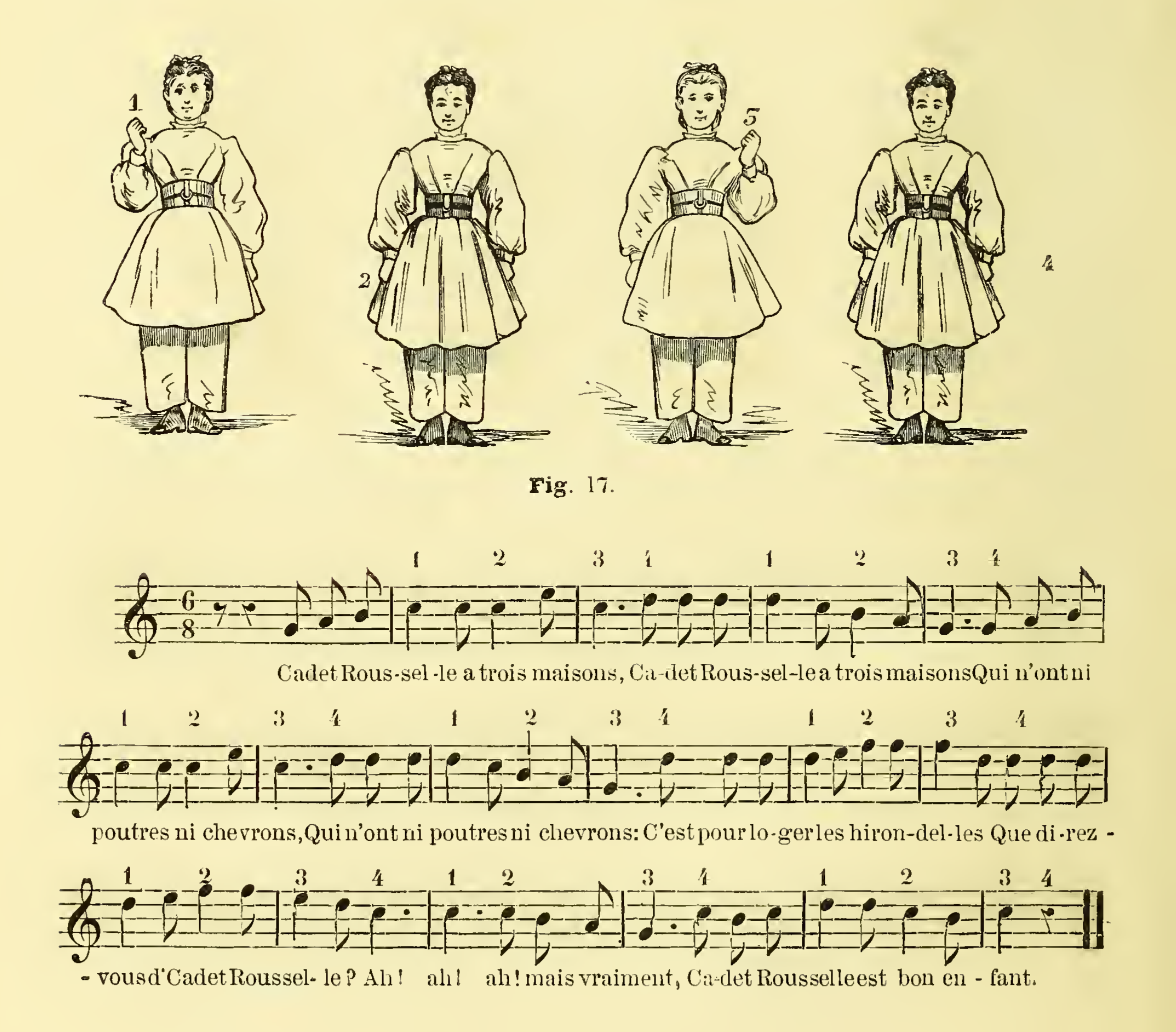


Fig. 17.

QUINZIÈME EXERCICE

OUVRIR L'UN APRÈS L'AUTRE LES PIEDS EN DEHORS.

Les enfants étant placés en rangs, à la distance du 2e exercice et ayant les mains placées sur les hanches, le professeur leur dira:

Ouvrir l'un après l'autre, les pieds en dehors et par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera:

Commencez.

Au dernier avertissement, ils ouvriront tous ensemble le pied gauche, en entonnant le chant ci-dessous au n° 80 du métronome et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 18 indique les quatre positions que devront prendre les elèves.

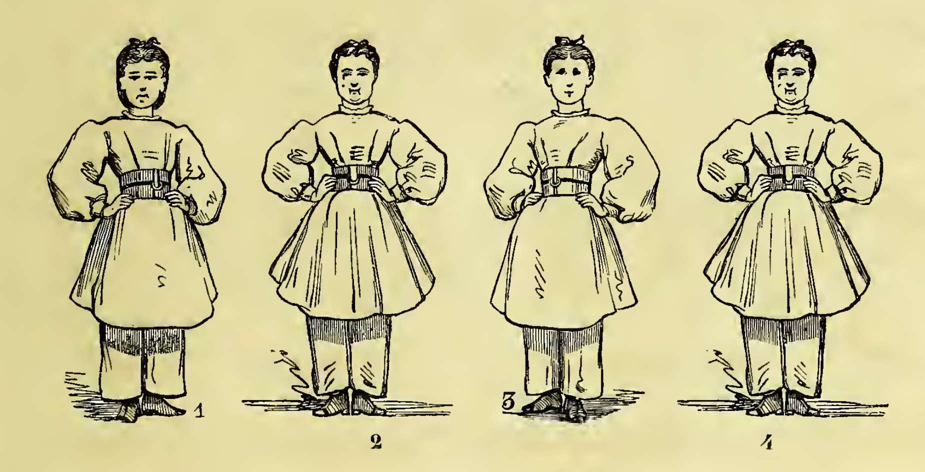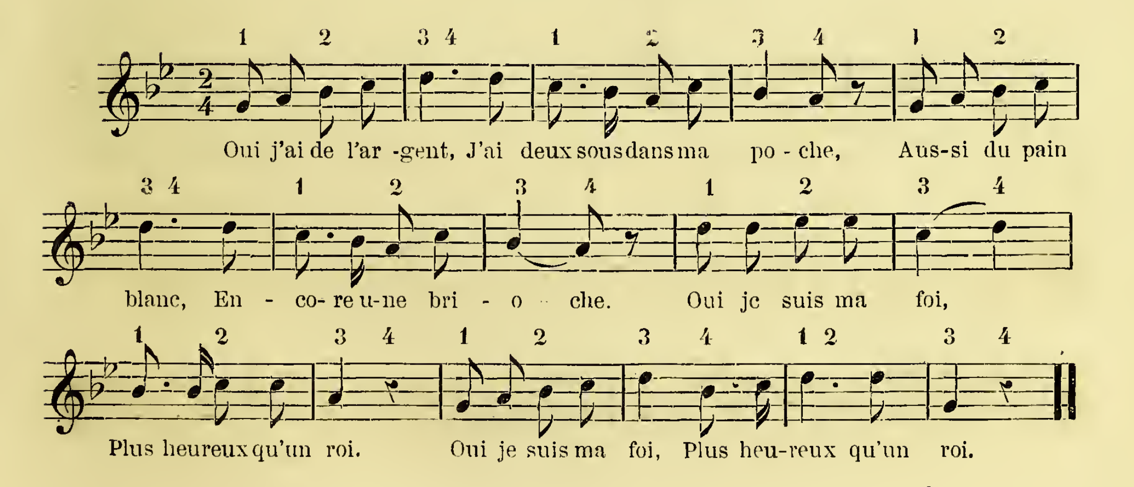


Fig. 18.



SEIZIÈME EXERCICE

PORTER L'UN APRÈS L'AUTRE SUR LES COTÉS LES AVANT-BRAS SUR LES BRAS.

Les enfants étant placés en rangs à la distance du 2e exercice, et ayant les bras allongés près du corps, le professeur leur dira :

Porter l'un après l'autre sur les côtés les avants-bras sur les bras, par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera :

Commencez.

Au dernier avertissement, ils ouvriront tous ensemble la main droite en entonnant le chant ci-dessous au nº 80 du métronome et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure nº 19 indique les quatre positions que devront prendre le élèves avec la main droite.

La figure nº 20 indique les quatre positions que devront prendre les élèves avec la main gauche.
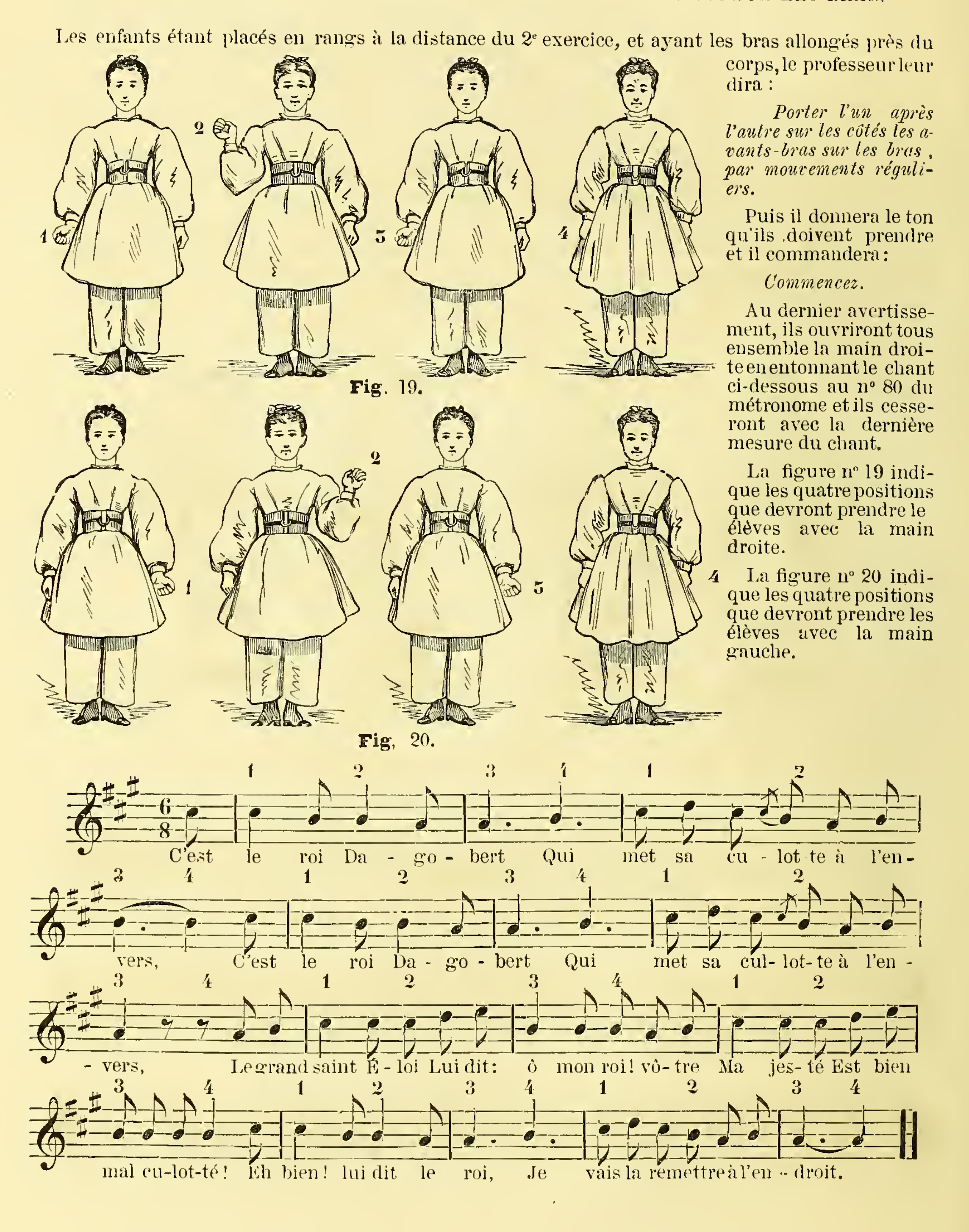


Fig. 19.

Fig. 20.

DIX-SEPTIÈME EXERCICE

OUVRIR L'UN APRÈS L'AUTRE LES PIEDS EN DEHORS ET S'ÉLEVER AUTANT QUE POSSIBLE SUR LA PLANTE.

Les enfants étant placés en rangs à la distance du 2e exercice et ayant les mains placées sur les hanches, le professeur leur dira:

Ouvrir l'un après l'autre les pieds sur les cotés et s'élever sur la plante par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre, et il commandera :

Commencez.

Au dernier avertissement, ils ouvriront tous ensemble le pied droit vers leur droite en entonnant le chant ci-dessous au n° 60 du métronome et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 21 indique les quatre positions que devront prendre les élèves avec leur pied droit.

La figure n° 22 indique les quatre positions que devront prendre les élèves avec leur pied gauche.
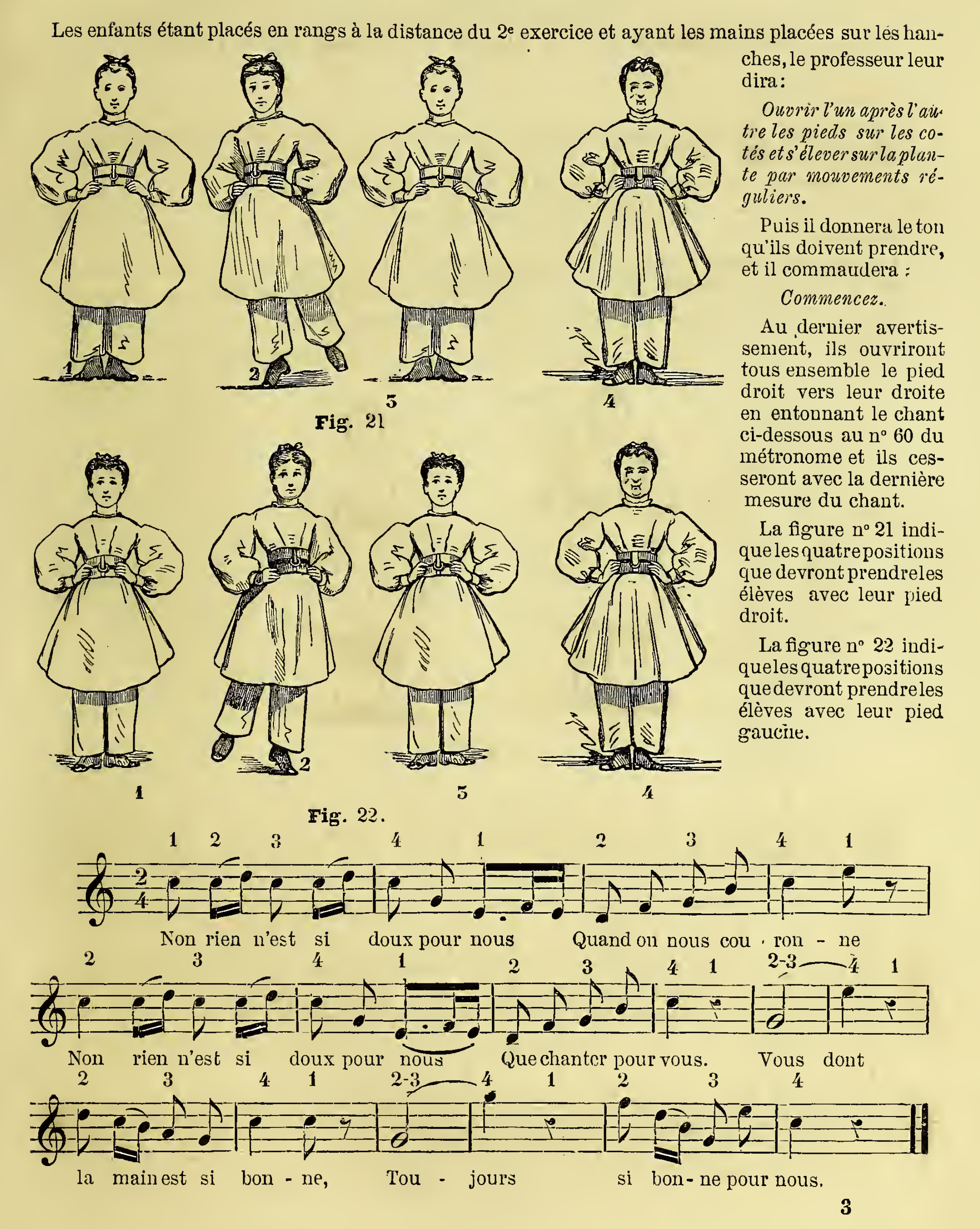


Fig. 21

Fig. 22.

DIX-HUITIÈME EXERCICE

PORTER ENSEMBLE DEVANT SOI LES AVANT-BRAS SUR LES BRAS.

Les enfants étant placés en rangs à la distance du 2e exercice et ayant les bras allongés près du corps le professeur leur dira :

Porter ensemble en avant les avant-bras sur les bras par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera :

Commencez.

Au dernier avertissement, ils porteront tous ensemble les avant-bras sur les bras, en entonnant le chant ci-dessous au n° 60 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 23 indique les deux positions que les élèves devront prendre.

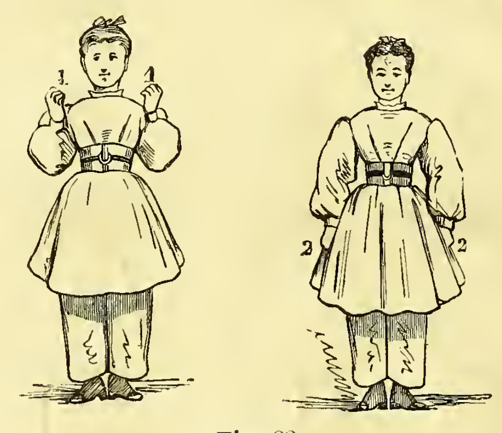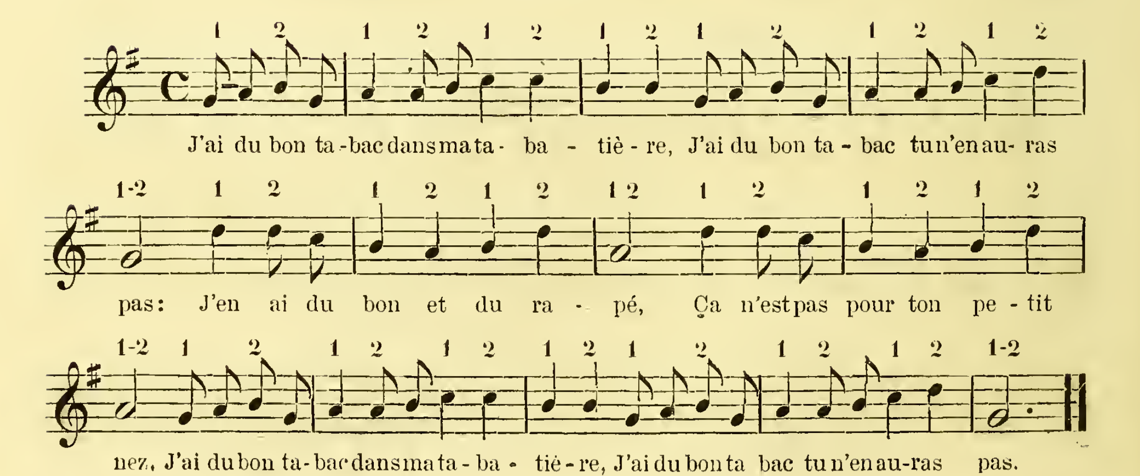


Fig. 23.



DIX-NEUVIÈME EXERCICE

S'ÉLEVER SUR LA PLANTE DES PIEDS RÉUNIS, LES MAINS SUR LES HANCHES.

Les enfants étant placés en rangs à la distance du 2e exercice et ayant les mains placées sur les hanches, le professeur leur dira :

Elever le corps sur la plante des pieds réunis, par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera :

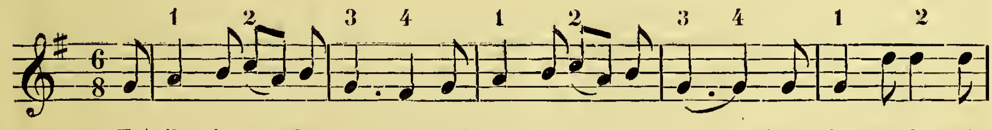
Commencez.
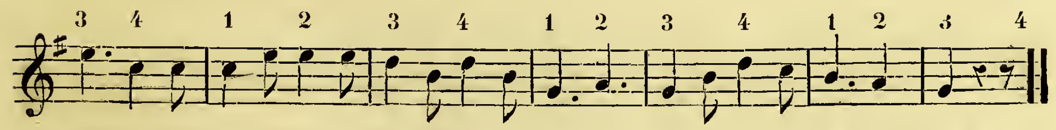
Au dernier avertissement, ils réuniront ensemble leurs pieds, en entonnant le chant ci-dessous au n° 60 du métronome et cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 24 indique les quatre positions que les enfants devront prendre.



Fig. 24.





VINGTIÈME EXERCICE

PORTER ENSEMBLE SUR LES CÔTÉS LES AVANT-BRAS SUR LES BRAS

Les enfants étant placés en rangs à la distance du 2e exercice et ayant les bras allongés près du corps, le professeur leur dira:

Porter ensemble sur les côtés les avant-bras sur les bras, par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commamdera:

Commencez.

Au dernier avertissement, ils ouvriront ensemble les deux poignets en dehors en entonnant le chant ci-dessous au nº 60 du métronome et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure nº 25 indique les quatre positions que les enfants devront prendre.
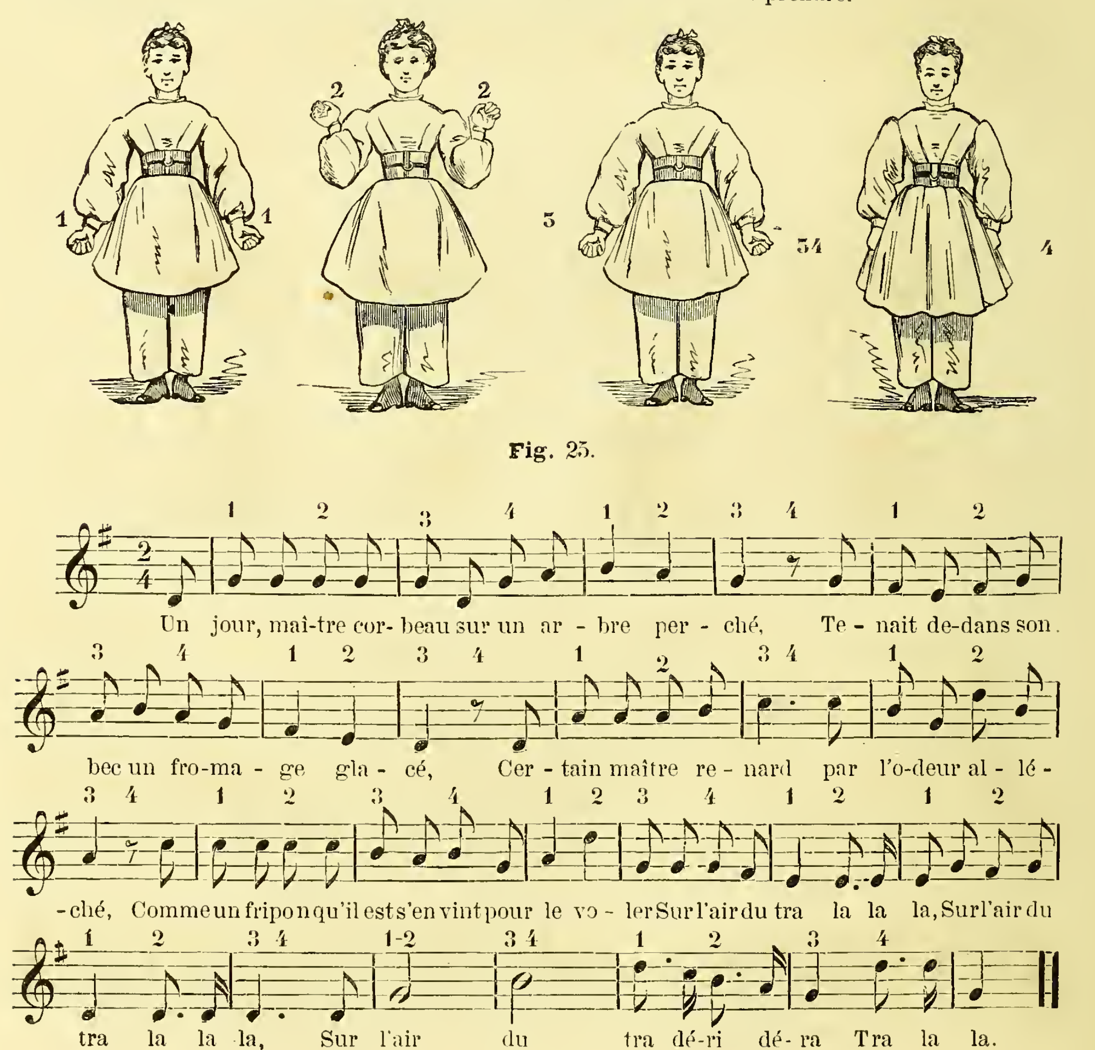


Fig. 25.

VINGT-ET-UNIÈME EXERCICE

OUVRIR ENSEMBLE LES PIEDS EN DEHORS ET S'ÉLEVER SUR EUX, LES MAINS SUR LES HANCHES.

Les enfants étant placés en rangs à la distance du 2e exercice et ayant les mains placées sur l hanches, le professeur leur dira.

Onvrir ensemble les pieds en dehors et s'élever sur eux par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera:

Commencez.

Au dernier avertissement, ils ouvriront ensemble les pieds en dehors en entonnant le chant ci-dessous au n° 60 du métronome et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n. 26 indique les quatre positions que les enfants devront prendre.
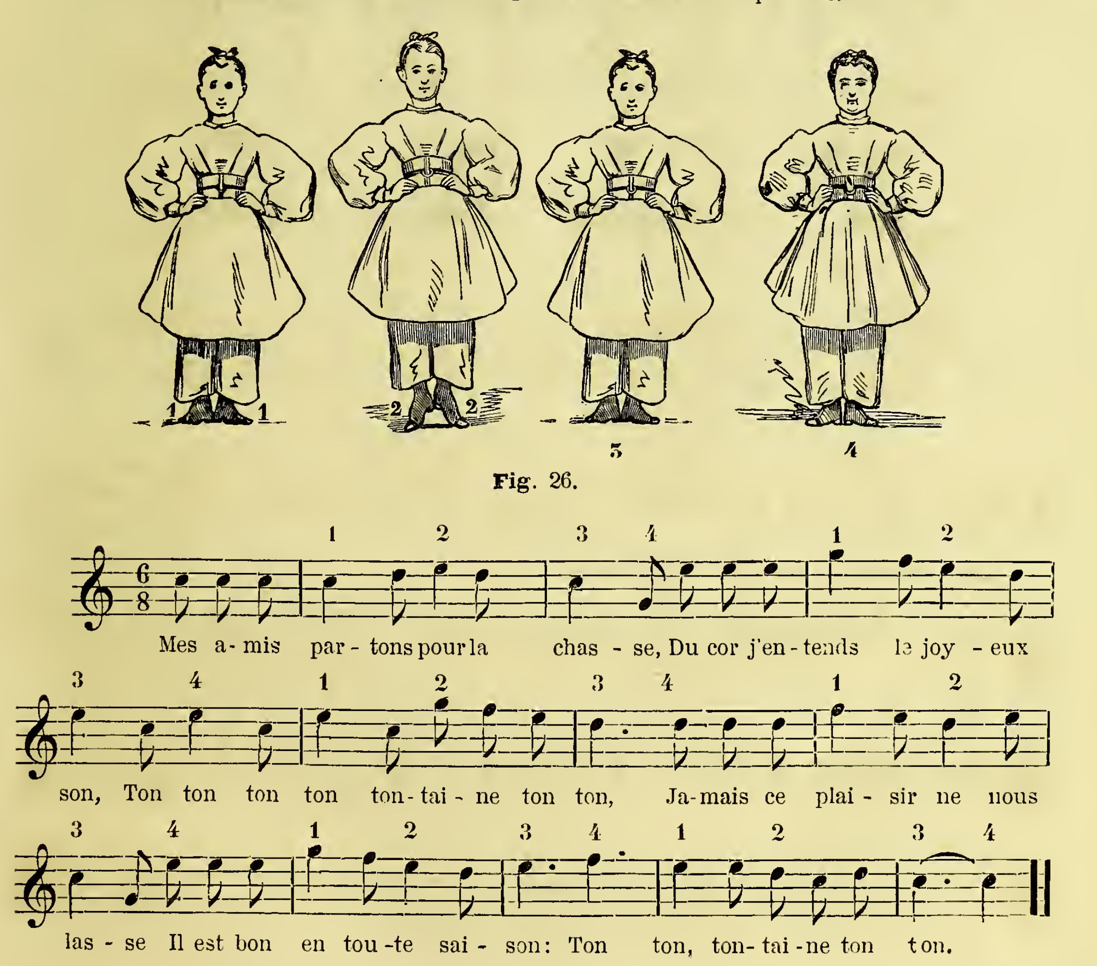


Fig. 26.

VINGT-DEUXIÈME EXERCICE

OUVRIR ENSEMBLE LES PIEDS ET LES TALONS, LES MAINS SUR LES HANCHES.

Les enfants étant alignés en rangs à la distance du 2e exercice et ayant les mains placées sur les hanches, le professeur leur dira :
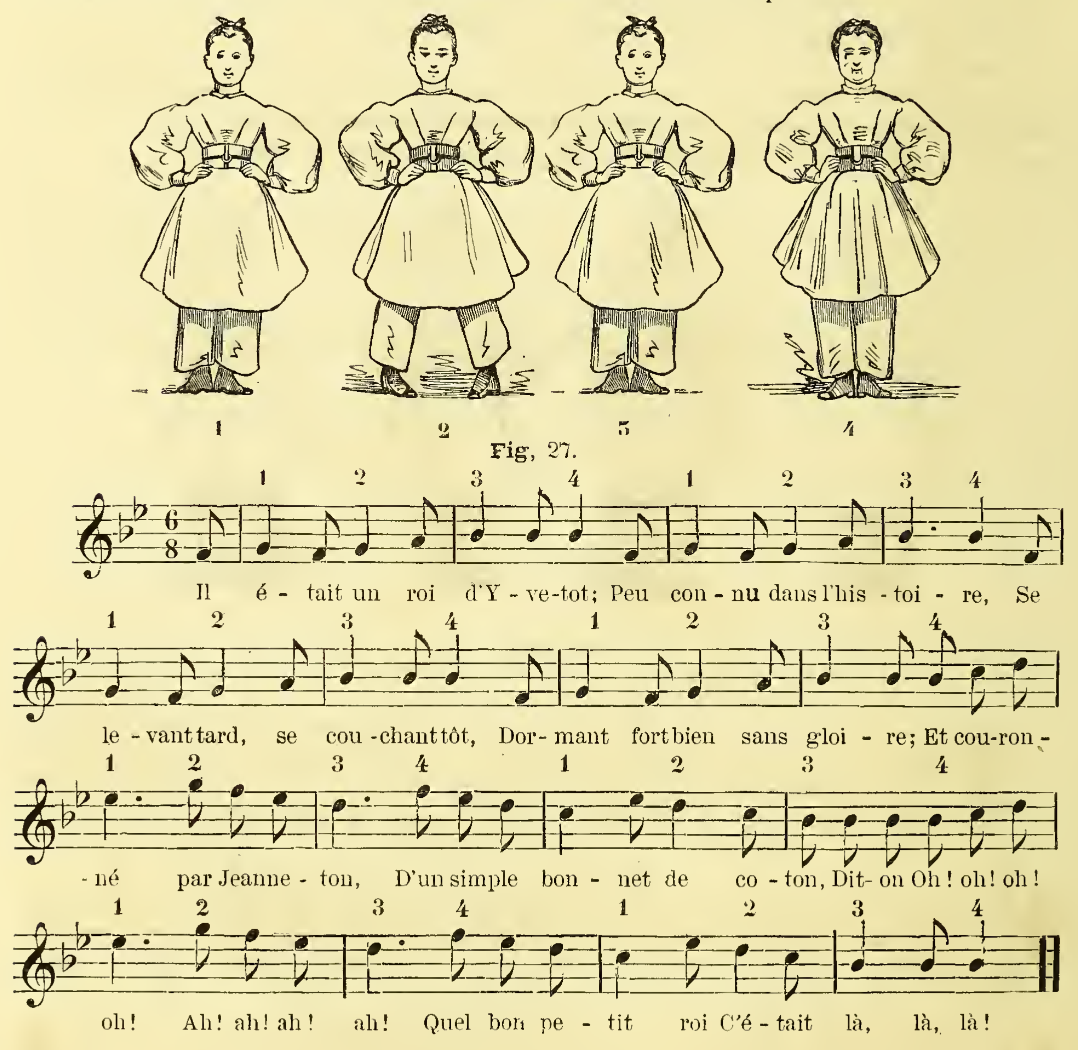
Ouvrir ensemble les pieds et les talons par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera :

Commencez.

Au dernier avertissement ils ouvriront ensemble les pieds en dehors en entonnant le chant ci dessous au n° 60 du métronome et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 27 indique les quatre positions que les enfants devront prendre.



Fig, 27.

FIN DE LA PREMIÈRE PARTIE.

DEUXIÈME PARTIE

EXERCICES

LES BRAS ET LES JAMBES RESTANT TENDUS



PREMIER EXERCICE

ÉLEVER L'UNE APRÈS L'AUTRE LES JAMBES EN AVANT, LES MAINS SUR LES HANCHES.

Les enfants étant placés et ayant les mains sur les hanches, le professeur leur dira :
Élever l'une après l'autre les jambes en avant par mouvements réguliers.
Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre, et il commandera :
Commencez.
Au dernier avertissement, ils porteront tous ensemble la jambe gauche en avant en entonnant le chant ci-dessous au n° 60 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.
La figure n° 1 indique les deux positions que les enfants devront prendre.

1 2

Fig. 1.

Je suis un en-fant gâ-té De bon-ne fi-gu-re J'ai-me les pe-tits pâ-tés Et les con-fi-tu-res, Si vous voulez m'en don-ner Je sau-rai bien les man-ger : La bonne a-ven-ture au gai, La bon-ne a-ven-tu-re.

DEUXIÈME EXERCICE

ÉLEVER L'UN APRÈS L'AUTRE LES BRAS EN AVANT.

Les enfants étant placés et ayant les bras allongés près du corps, le professeur leur dira :

Élever l'un après l'autre les bras en avant par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera :

Commencez.

Au dernier avertissement, ils porteront tous ensemble le bras droit en avant en entonnant le chant ci-dessous au n° 80 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 2 représente les deux positions que les enfants devront prendre.
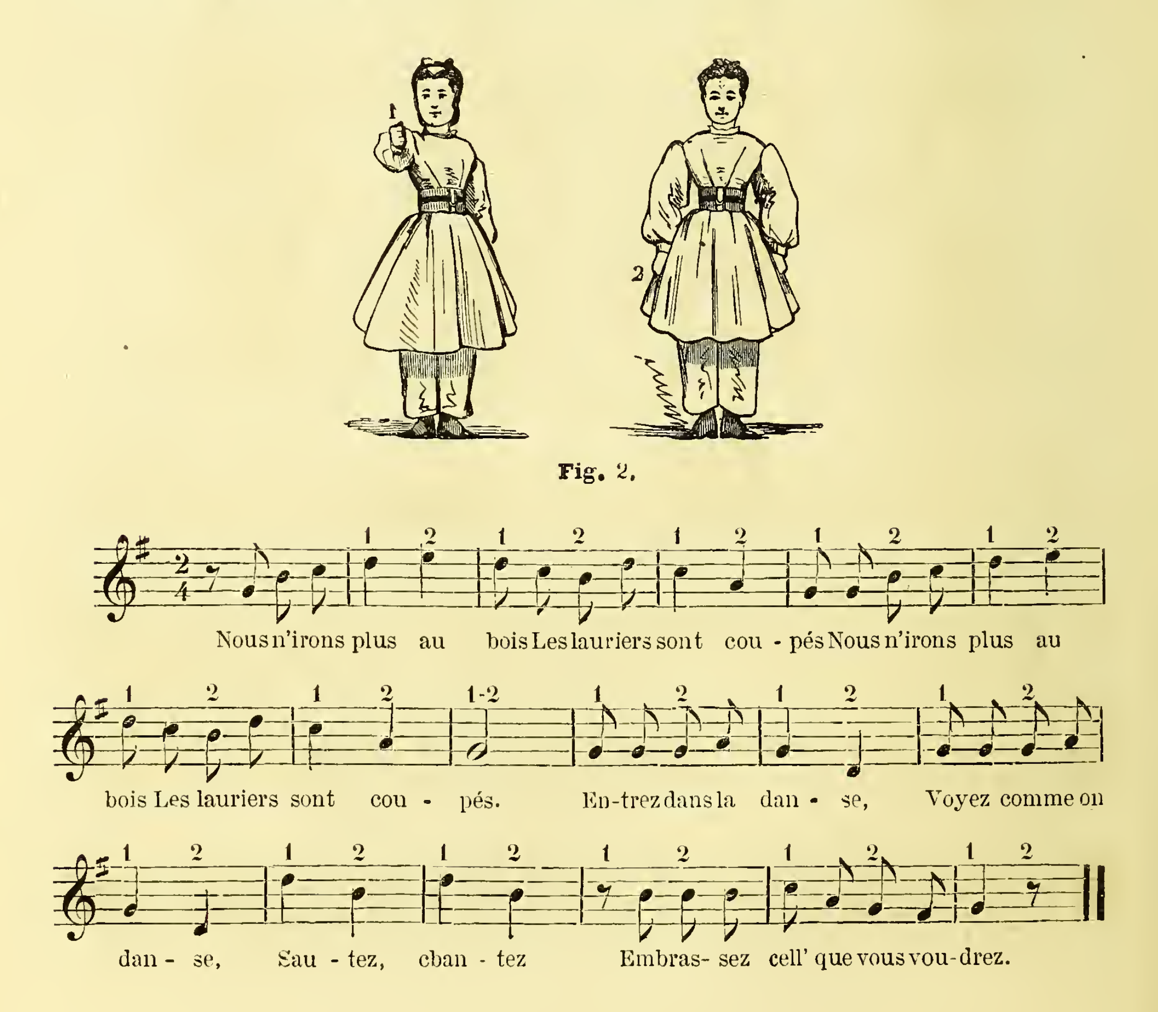


Fig. 2.

TROISIÈME EXERCICE

ÉLEVER L'UNE APRÈS L'AUTRE LES JAMBES SUR LES CÔTÉS, LES PIEDS OUVERTS, LES MAINS SUR LES HANCHES.

Les enfants étant placés et ayant les mains sur les hanches le professeur leur dira :

Élever l'une après l'autre les jambes sur les côtés les pieds ouverts par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera :

Commencez.

Au dernier avertissement, ils ouvriront tous ensemble le pied gauche en entonnant le chant ci-dessous au n° 80 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 3 représente les quatre positions que devront prendre les enfants.
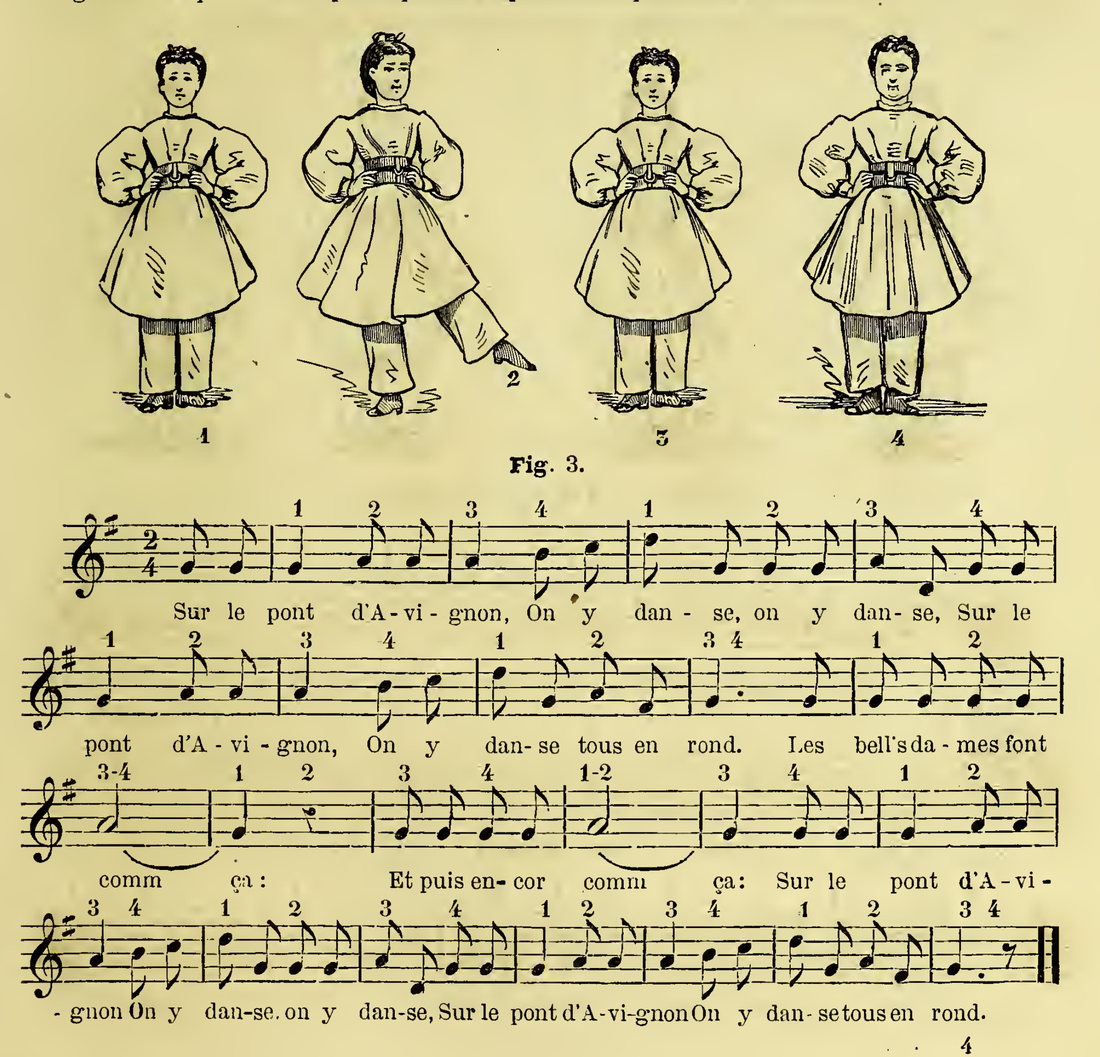


Fig. 3.

QUATRIÈME EXERCICE

ÉLEVER L'UN APRÈS L'AUTRE LES BRAS SUR LES CÔTÉS.

Les enfants étant placés et ayant les bras allongés près du corps, le professeur leur dira :

Élever l'un après l'autre les bras sur les côtés par mouvements réguliers

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera :

Commencez.

Au dernier avertissement ils tourneront tous ensemble la main droite en entonnant le chant ci-dessous au n° 100 du métronome, et cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 4 représente les quatre positions que les enfants devront prendre.
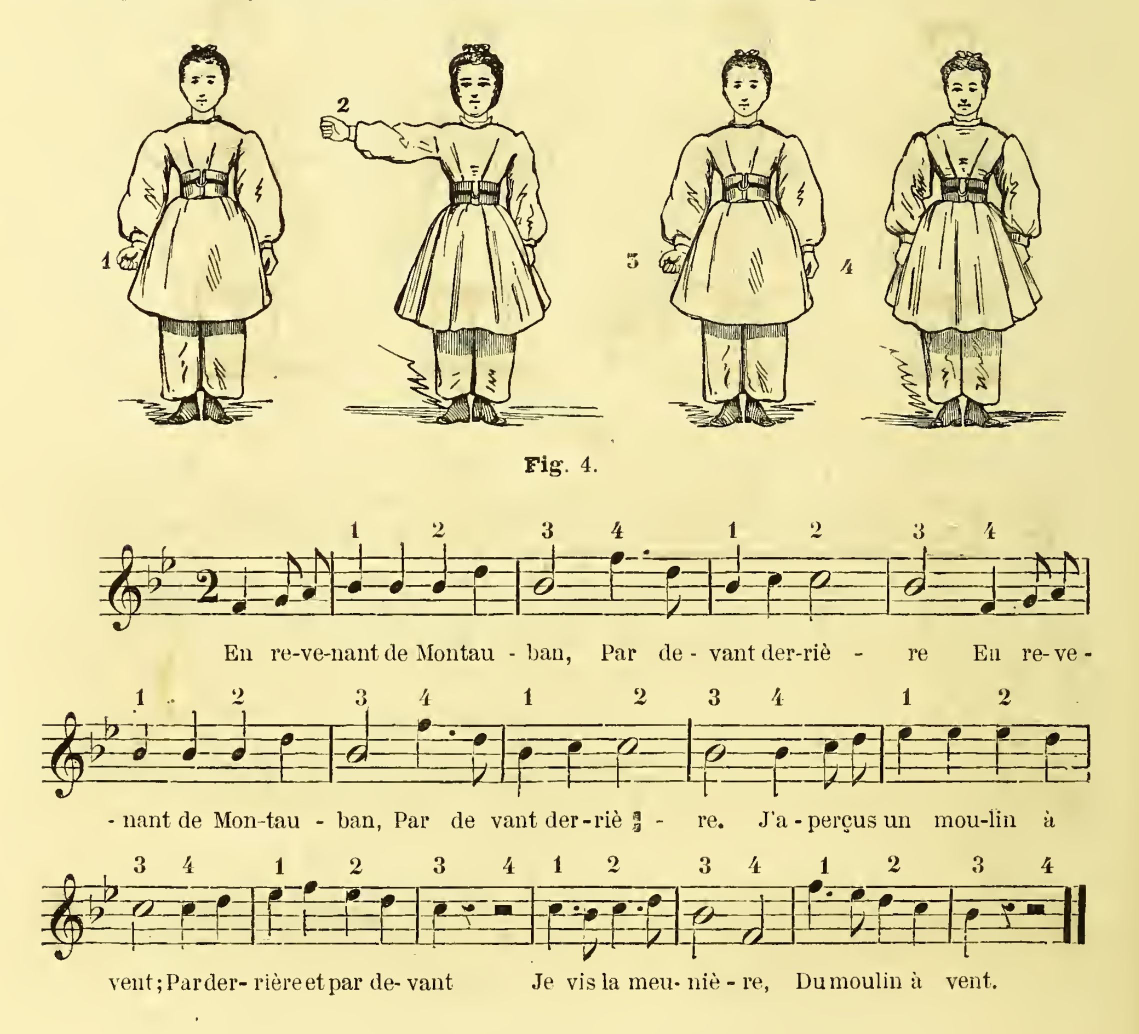


Fig. 4.

CINQUIÈME EXERCICE

ÉLEVER L'UNE APRÈS L'AUTRE LES JAMBES SUR LES CÔTÉS LES PIEDS FERMÉS, LES MAINS SUR LES HANCHES

Les enfants étant placés et ayant les mains sur les hanches, le professeur leur dira :

Élever l'une après l'autre les jambes sur les côtés les pieds fermés, par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera :

Commencez.

Au dernier avertissement ils fermeront le pied gauche tous ensemble en entonnant le chant ci-dessous au n° 60 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 5 représente les quatre positions que devront prendre les enfants.
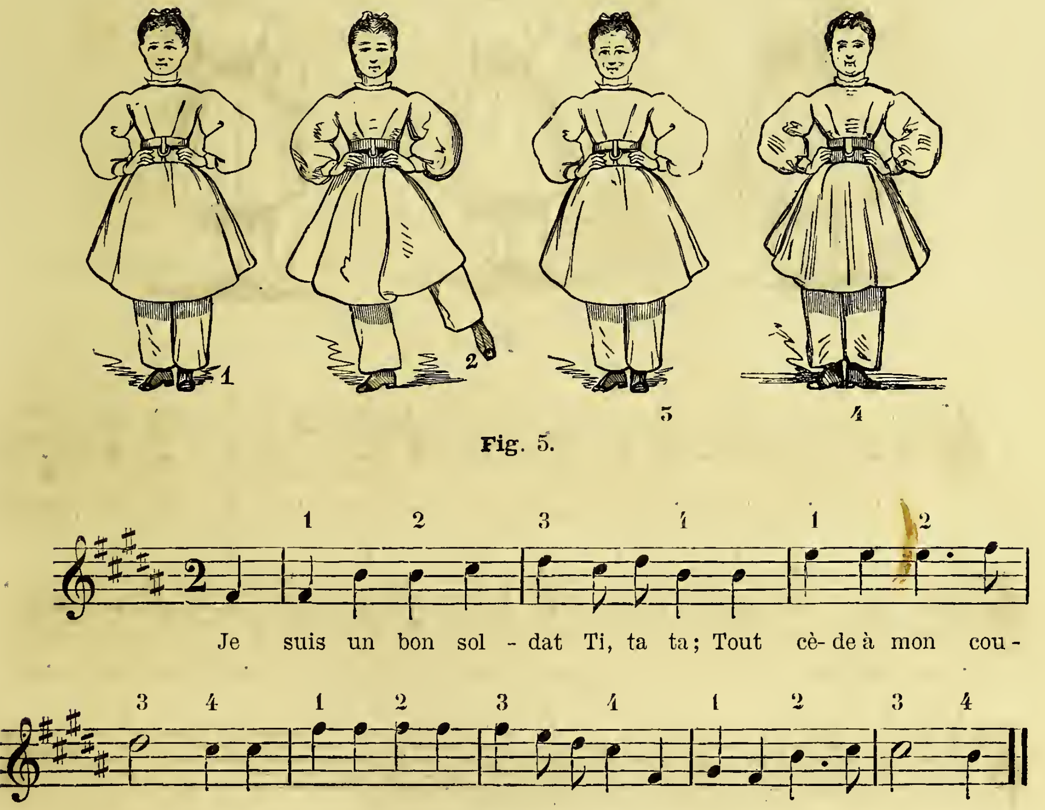


Fig. 5.

SIXIÈME EXERCICE

PORTER L'UN APRÈS L'AUTRE LES BRAS EN AVANT ET SUR LES CÔTÉS.

Les enfants étant placés et ayant les bras allongés près du corps le professeur leur dira :

Porter l'un après l'autre les bras en avant et sur les côtés par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera :

Commencez.

Au dernier avertissement, ils porteront ensemble le bras droit en avant en entonnant le chant ci-dessous au n° 80 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 6 représente les trois positions que devront prendre les enfants.
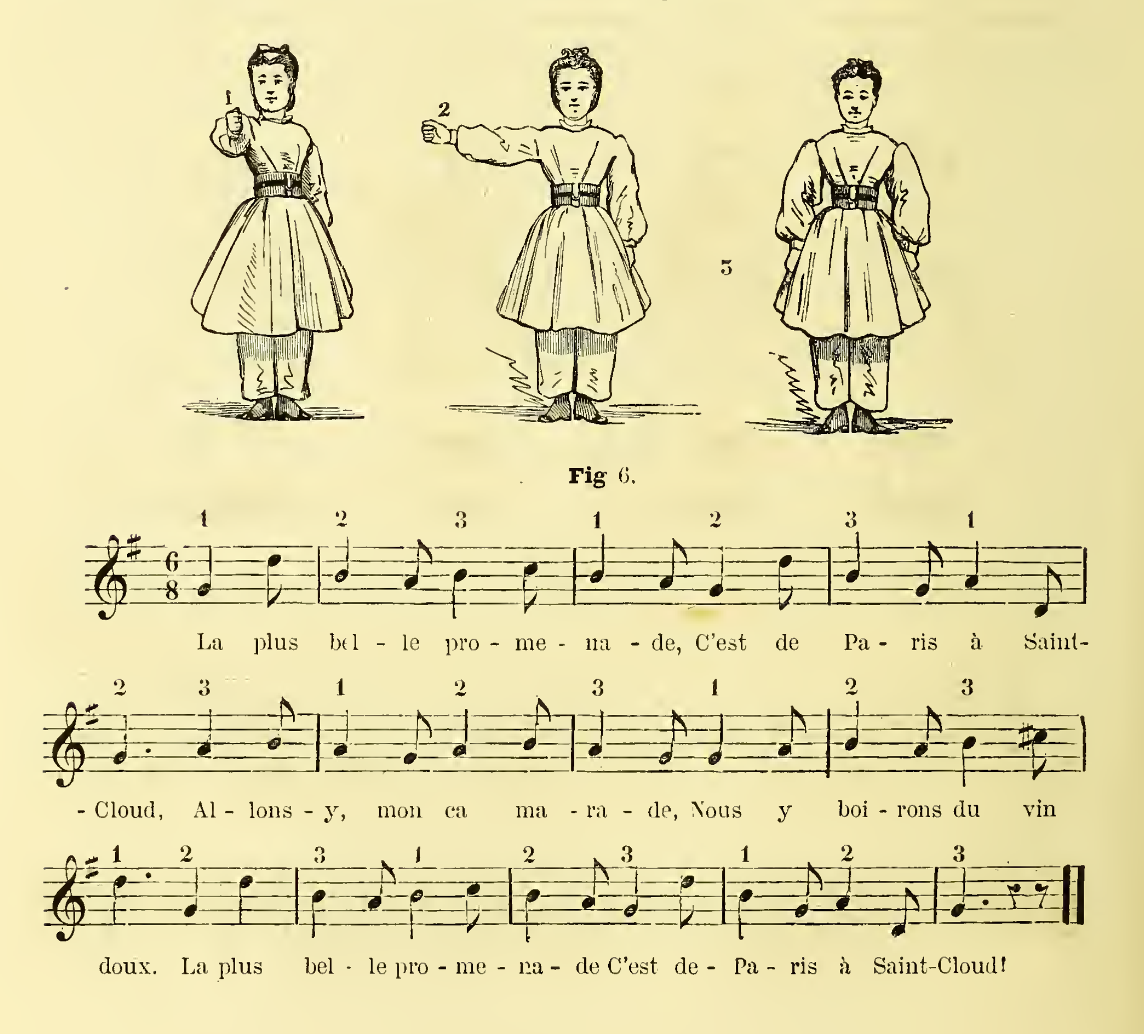


Fig 6.

SEPTIÈME EXERCICE

CROISER LES JAMBES L'UNE APRÈS L'AUTRE PAR DEVANT, LES MAINS SUR LES HANCHES.

Les enfants étant placés et ayant les mains sur les hanches, le professeur leur dira :

Croiser les jambes l'une après l'autre par devant, par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera:

Commencez.

Au dernier avertissement, ils porteront ensemble la jambe gauche par dessus la droite, en entonnant le chant ci-dessous au n° 60 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 7 représente les deux positions que devront prendre les enfants.
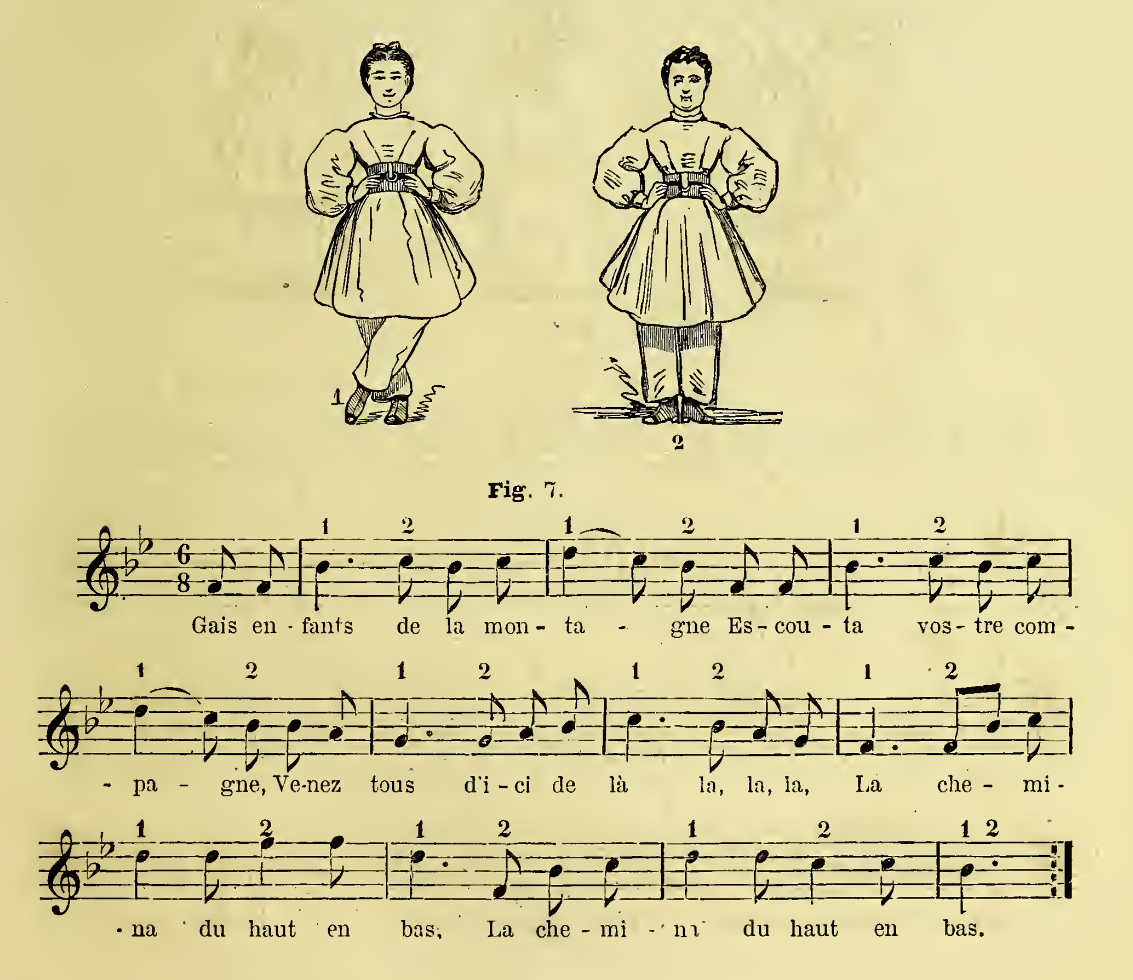


Fig. 7.

HUITIÈME EXERCICE

PORTER L'UN APRÈS L'AUTRE LES BRAS SUR LES CÔTÉS ET EN AVANT.

Les enfants étant placés et ayant les bras allongés près du corps le professeur leur dira :
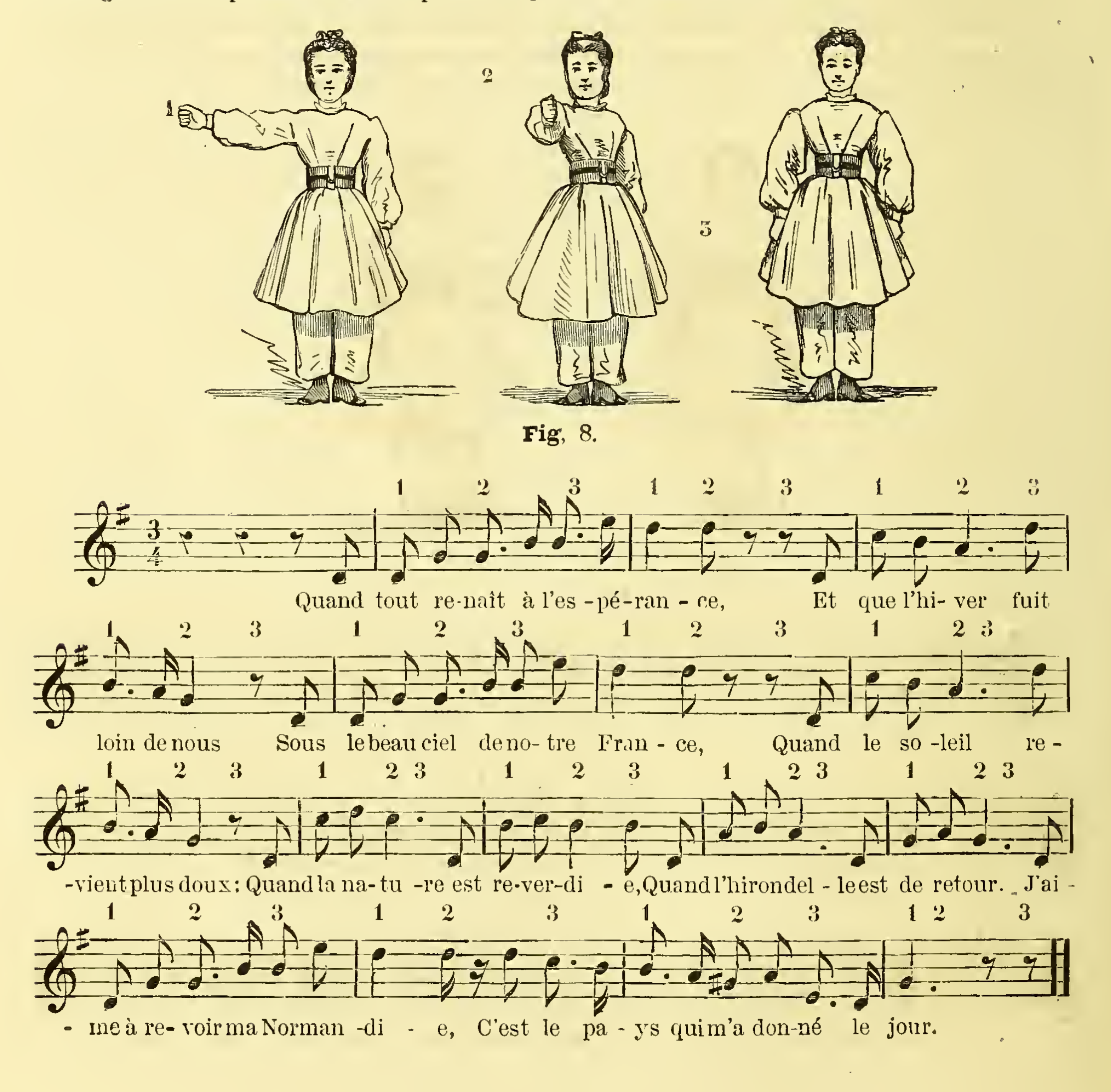
Porter l'un après l'autre les bras sur les côtés et en avant par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera :

Commencez.

Au dernier avertissement, ils porteront tous ensemble le bras droit vers leur droite en entonnant le chant ci-dessous au n° 80 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 8 représente les trois positions que les enfants devront prendre.



Fig, 8.

NEUVIÈME EXERCICE

ÉLEVER ENSEMBLE LES DEUX BRAS EN AVANT.

Les enfants étant placés et ayant les bras allongés près du corps le professeur leur dira:

Élever ensemble les deux bras en avant, par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera:

Commencez.

Au dernier avertissement ils porteront tous ensemble les deux bras en avant en entonnant le chant ci-dessous au n° 60 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant,

La figure n° 9 représente les deux positions que les enfants devront prendre.
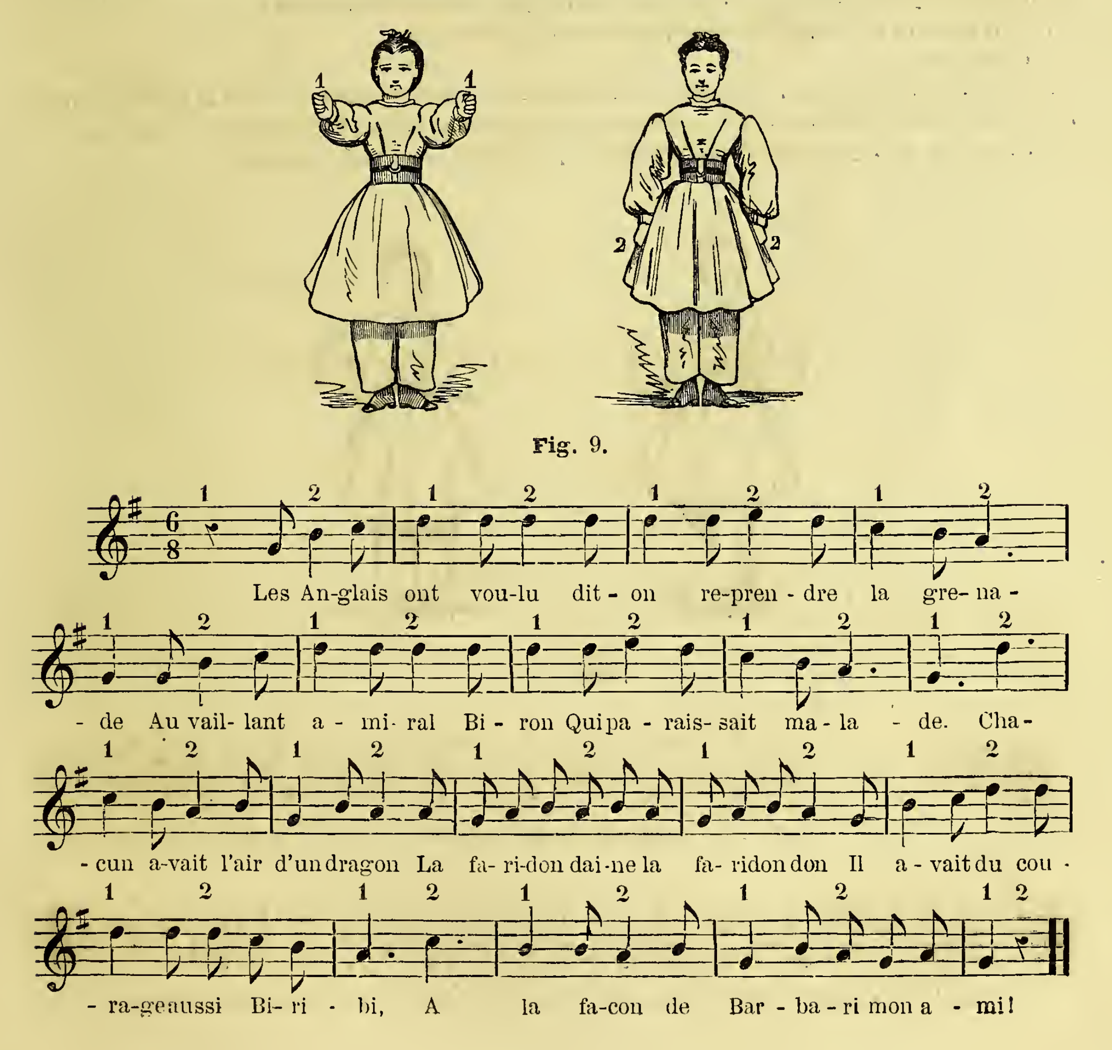


Fig. 9.

DIXIÈME EXERCICE

CROISER LES JAMBES L'UNE APRÈS L'AUTRE PAR DERRIÈRE LES MAINS SUR LES HANCHES

Les enfants étant placés et ayant les mains sur les hanches, le professeur leur dira :

Croiser les jambes l'une après l'autre par derrière par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera:

Commencez.

Au dernier avertissement, ils porteront tous ensemble la jambe gauche derrière la droite en entonnant le chant ci-dessous au nº 60 du métronome et cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure nº 10 représente les deux positions que les enfants devront prendre.
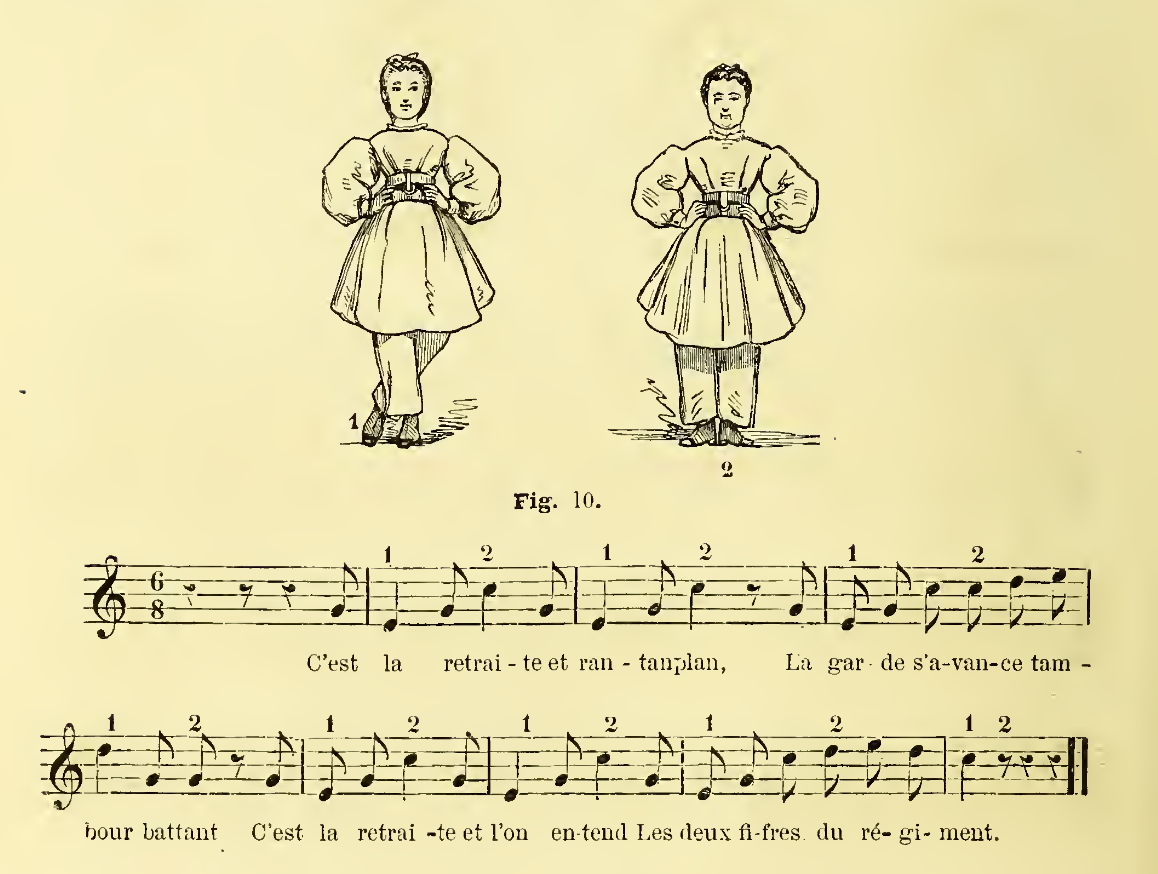


Fig. 10.

ONZIÈME EXERCICE

ÉLEVER ENSEMBLE LES DEUX BRAS SUR LES CÔTÉS.

Les enfants étant placés et ayant les bras allongés près du corps, le professeur leur dira :

Élever ensemble les bras sur les côtés par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera:

Commencez.

Au dernier avertissement, ils ouvriront tous ensemble les deux poignets en entonnant le chant ci-dessous au n° 60 du métronome, et cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n°11 représente les quatre positions que les enfants devront prendre.
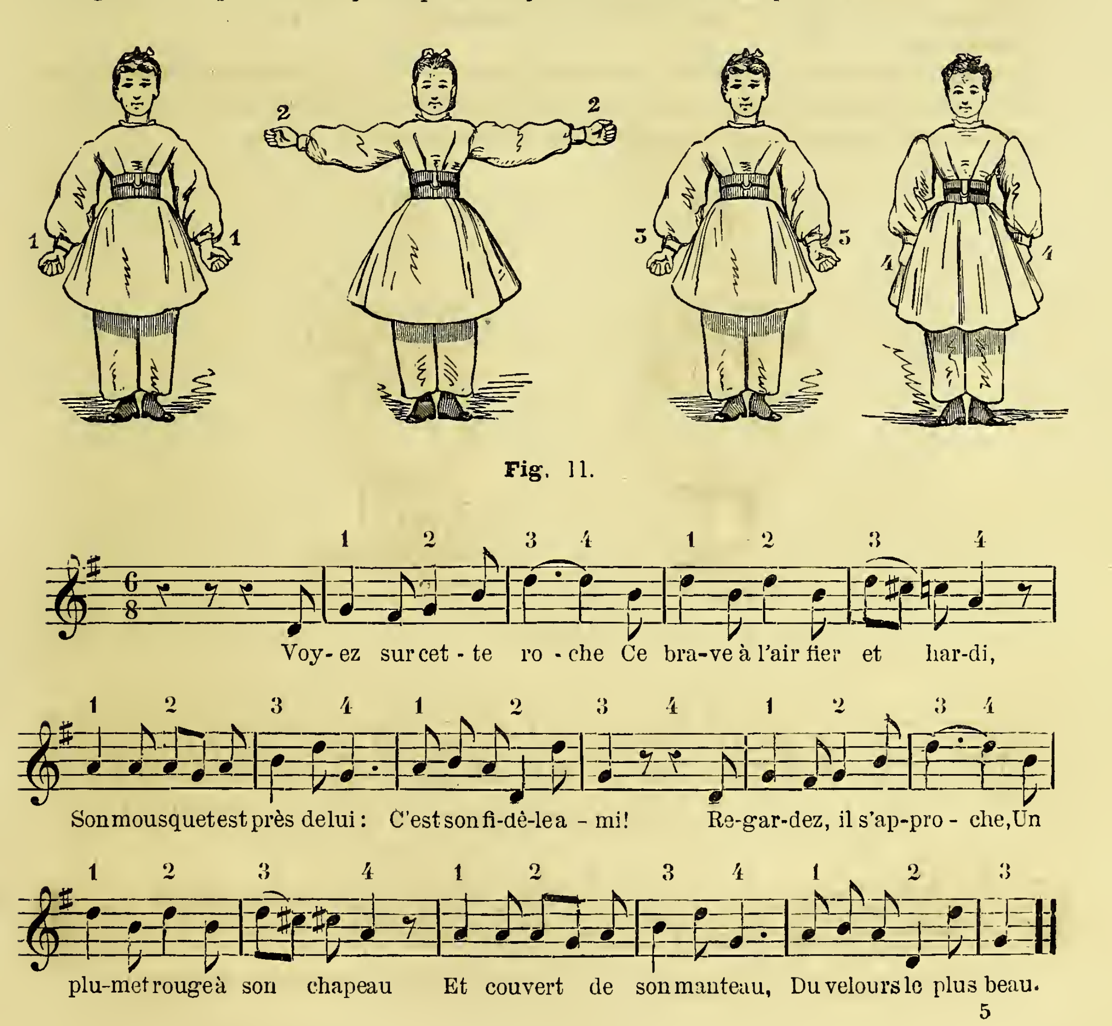


Fig. 11.

DOUZIÈME EXERCICE

PORTER L'UNE APRÈS L'AUTRE LES JAMBES EN ARRIÈRE LES MAINS SUR LES HANCHES.

Les enfants étant placés et ayant les mains sur les hanches, le professeur leur dira :

Porter l'une après l'autre les jambes en arrière par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera.

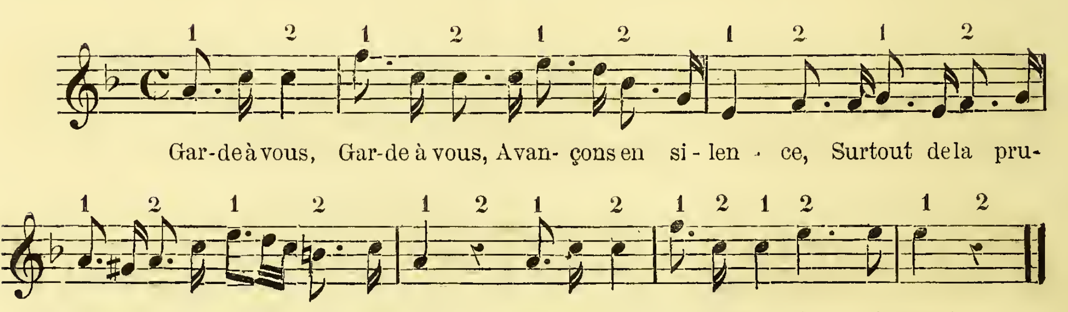
Commencez.

Au dernier avertissement, ils porteront ensemble la jambe droite en arrière en entonnant le chant ci-dessous au n° 60 du métronome, et cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 12 représente les deux positions que devront prendre les enfants.



Fig. 12.



TREIZIÈME EXERCICE

PORTER L'UN APRÈS L'AUTRE LES BRAS EN ARRIÈRE.

Les enfants étant placés et ayant les bras allongés près du corps, le professeur leur dira :

Porter l'un après l'autre les bras en arrière par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera:

Commencez.

Au dernier avertissement, ils porteront ensemble le bras gauche en arrière en entonnant le chant ci-dessous au n° 60 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 13 représente les deux positions que devront prendre les enfants.

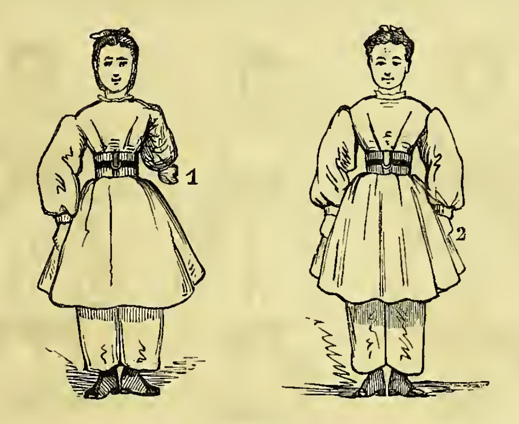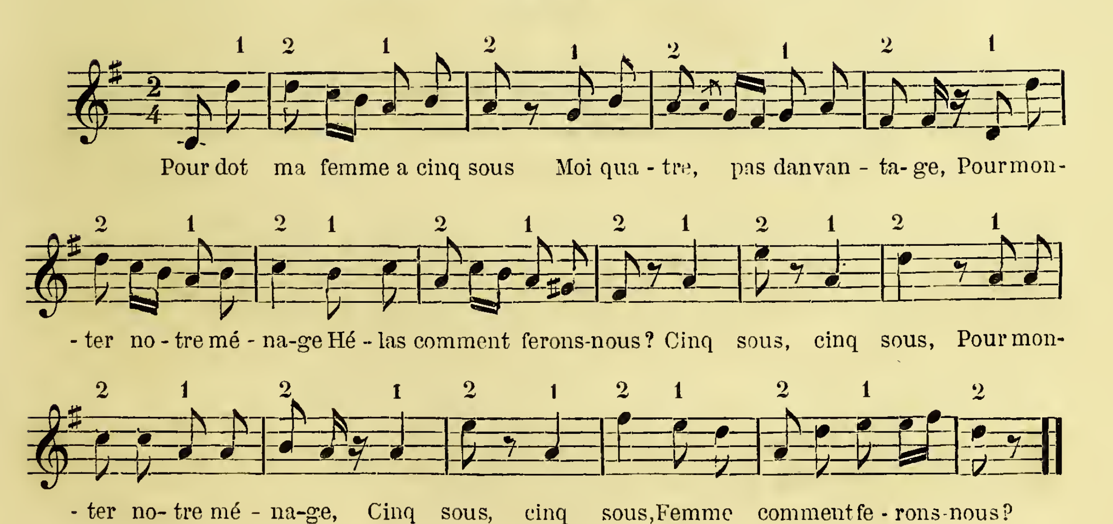


Fig. 13.



QUATORZIÈME EXERCICE

PORTER L'UNE APRÈS L'AUTRE LES JAMBES EN ARRIÈRE ET EN AVANT,

LES MAINS SUR LES HANCHES.

Les enfants étant placés et ayant les mains sur les hanches, le professeur leur dira :

Porter l'une après l'autre les jambes en arrière et en avant par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera :

Commencez.

Au dernier avertissement, ils porteront tous ensemble la jambe droite en arrière en entonnant le chant ci-dessous au n° 60 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 14 représente les trois positions que devront prendre les enfants.
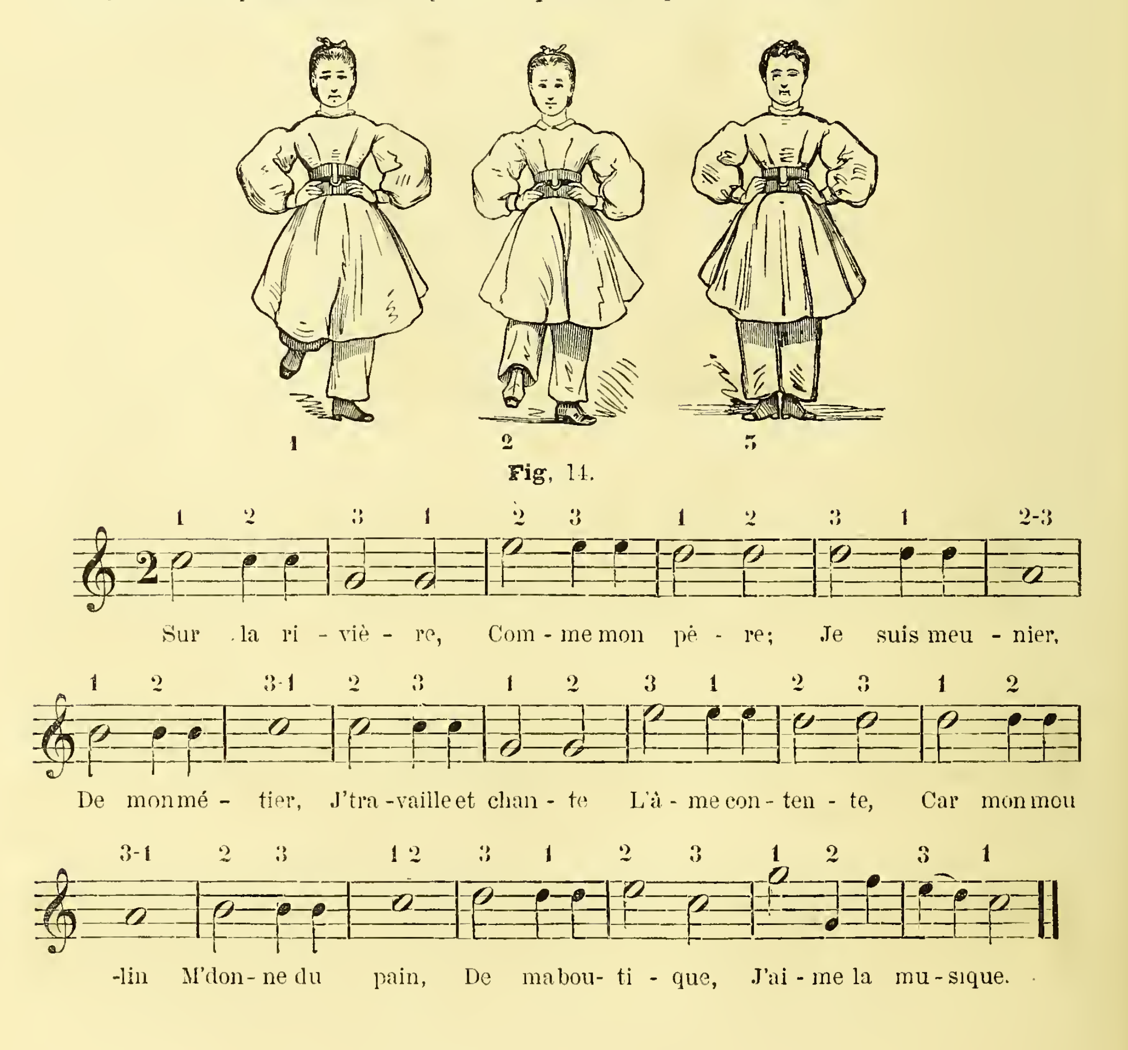


Fig. 14.

QUINZIÈME EXERCICE

PORTER L'UN APRÈS L'AUTRE LES BRAS EN ARRIÈRE ET EN AVANT.

Les enfants étant placés et ayant les bras allongés près du corps, le professeur leur dira :

Porter l'un après l'autre les bras en arrière et en avant par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre, et il commandera :

Commencez.

Au dernier avertissement, ils porteront tous ensemble le bras gauche, en arrière en entonnant le hant ci-dessous au n° 60 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 15 représente les trois positions que les enfants devront prendre.
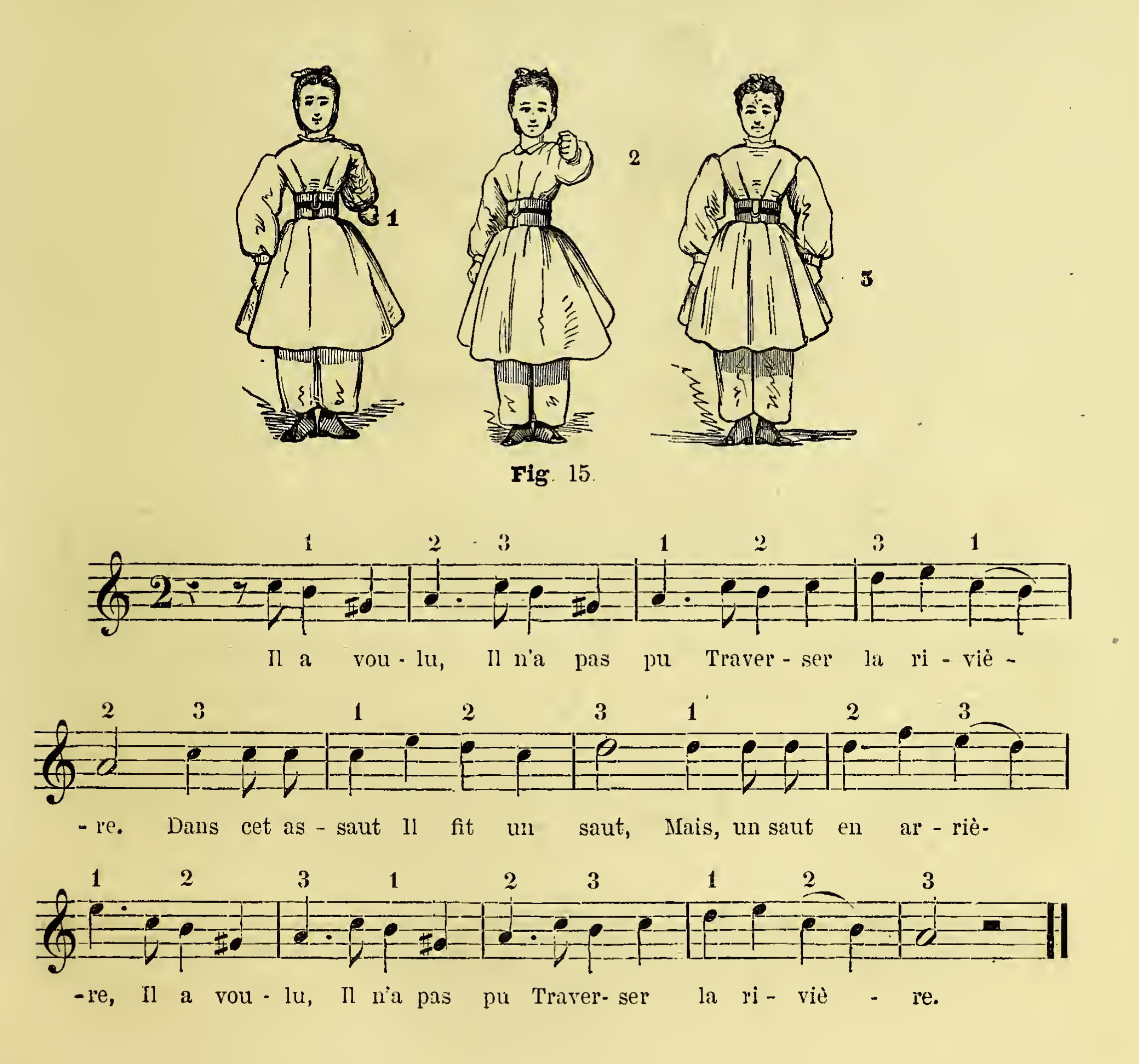


Fig. 15.

SEIZIÈME EXERCICE

DÉCRIRE UN CERCLE A DROITE ET A GAUCHE ET D'AVANT EN ARRIÈRE, AVEC LES PIEDS, LES MAINS SUR LES HANCHES.

Les enfants étant placés et ayant les mains sur les hanches, le professeur leur dira :

Décrire un cercle à droite et à gauche et d'avant en arrière avec les pieds, par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera :

Commencez.

Au dernier avertissement, ils commenceront tous ensemble à décrire un cercle avec le pied droit, en entonnant le chant ci-dessous au n° 60 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 16 représente les deux positions que devront prendre les enfants.
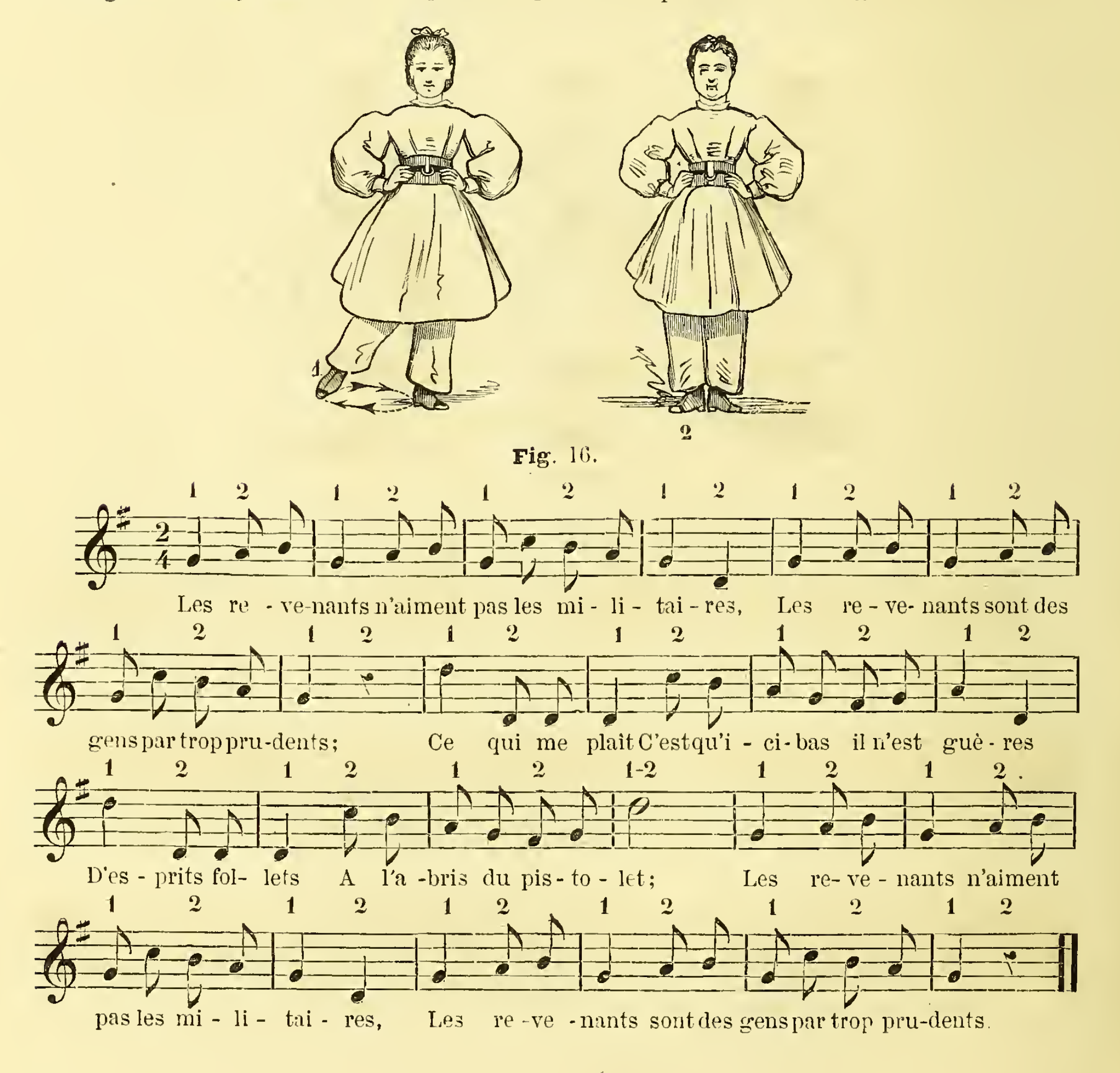


Fig. 16.

DIX-SEPTIÈME EXERCICE

DÉCRIRE UN CERCLE A DROITE ET A GAUCHE ET D'AVANT EN ARRIÈRE AVEC LES BRAS.

Les enfants étant placés et ayant les bras allongés près du corps, le professeur leur dira :

Décrire un cercle à droite et à gauche et d'avant en arrière avec les bras, par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera :

Commencez.

Au dernier avertissement, ils commenceront tous ensemble à décrire un cercle avec le bras droit, en entonnant le chant ci-dessous au n° 60 du métronome, et cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 17 représente les deux positions que devront prendre les enfants.
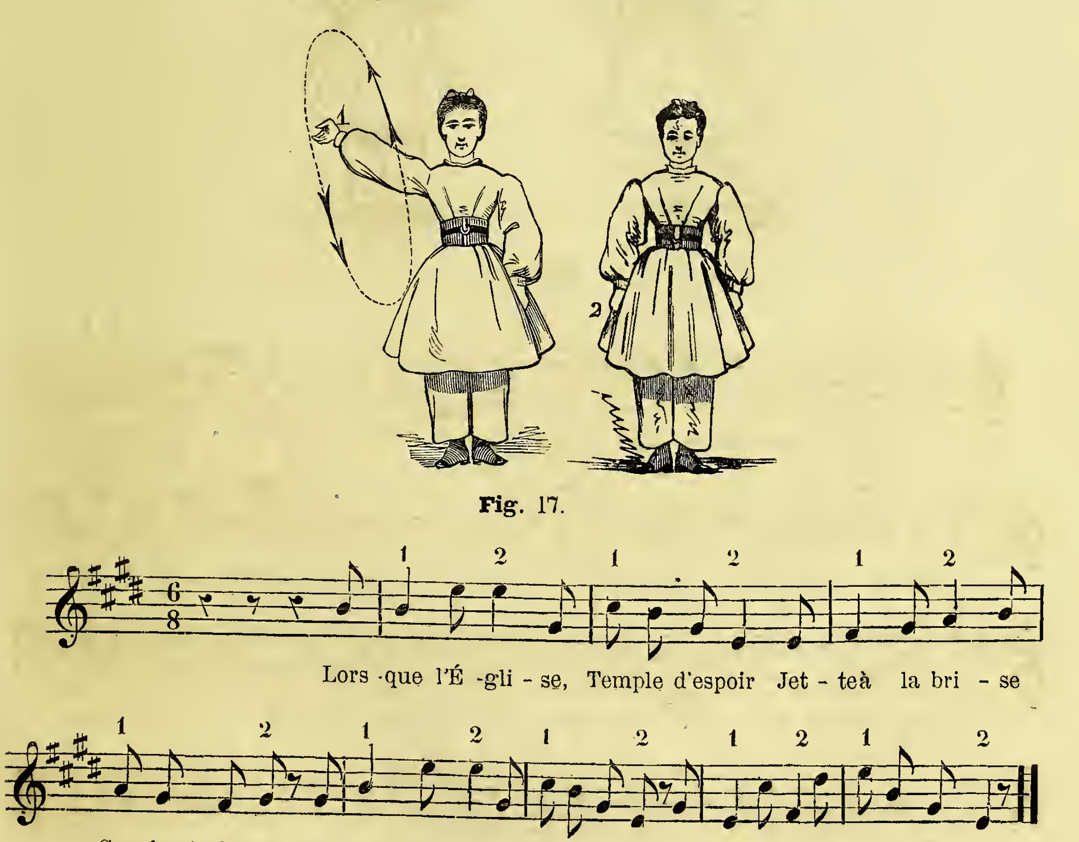


Fig. 17.

DIX-HUITIÈME EXERCICE

DÉCRIRE UN CERCLE A DROITE ET A GAUCHE ET D'ARRIÈRE EN AVANT AVEC LES PIEDS, LES MAINS SUR LES HANCHES.

Les enfants étant placés et ayant les mains sur les hanches, le professeur leur dira:

Décrire un cercle à droite et à gauche et d'arrière en avant avec les pieds, par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera:

Commencez.

Au dernier avertissement, ils commenceront tous ensemble à décrire un cercle avec le pied droit en entonnant le chant ci-dessous au n° 60 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 18 représente les deux positions que devront prendre les enfants.
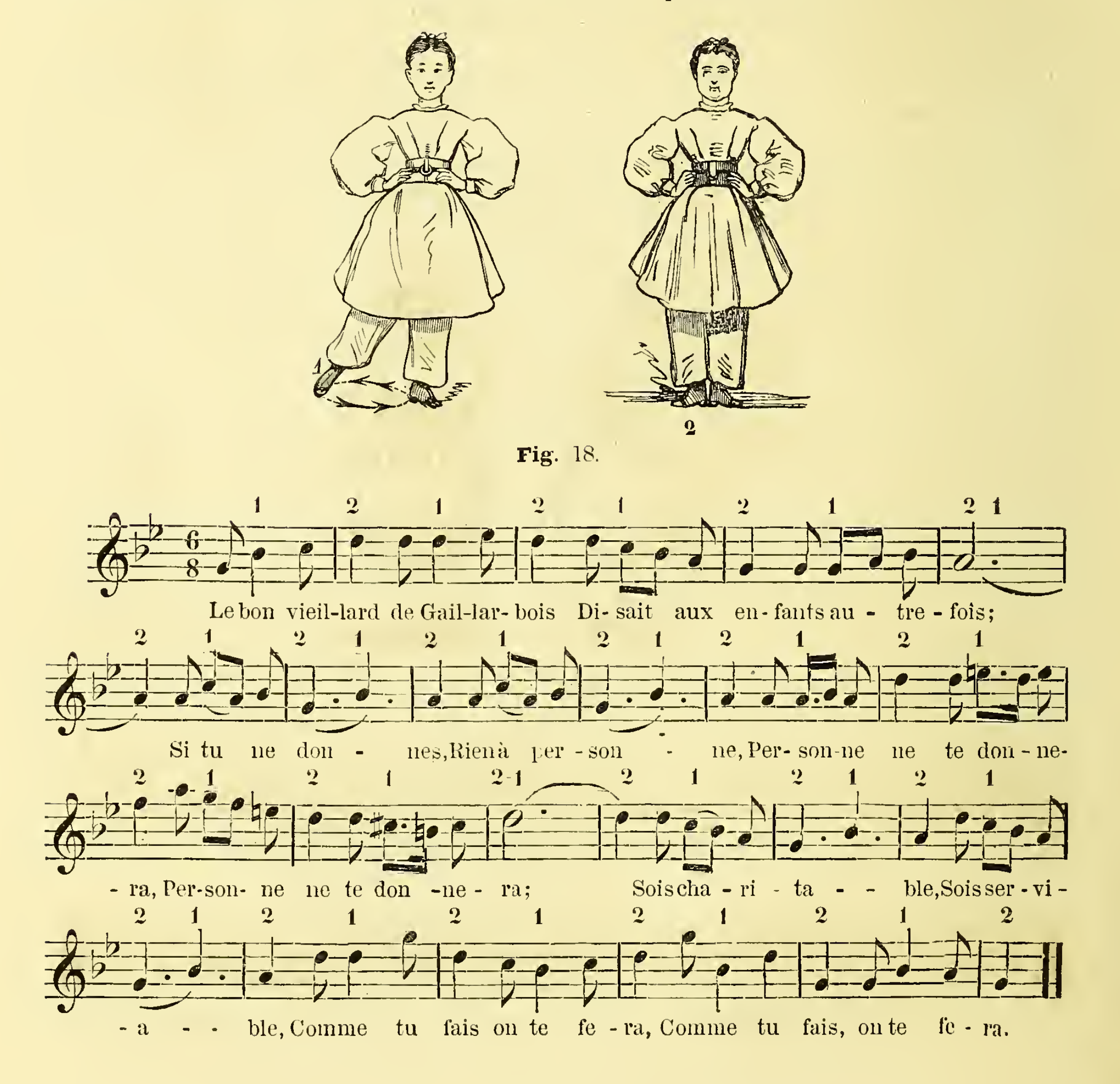


Fig. 18.

DIX-NEUVIÈME EXERCICE

DÉCRIRE UN CERCLE A DROITE ET A GAUCHE ET D'ARRIÈRE ET AVANT AVEC LES POIGNETS.

Les enfants étant placés et ayant les bras allongés près du corps, le professeur leur dira :

Décrire un cercle à droite et à gauche et d'arrière en avant avec les poignets, par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera :

Commencez.

Au dernier avertissement, ils commenceront ensemble à décrire un cercle avec le bras droit en entonnant le chant ci-dessous au n° 60 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 19 représente les deux positions que devront prendre les enfants.
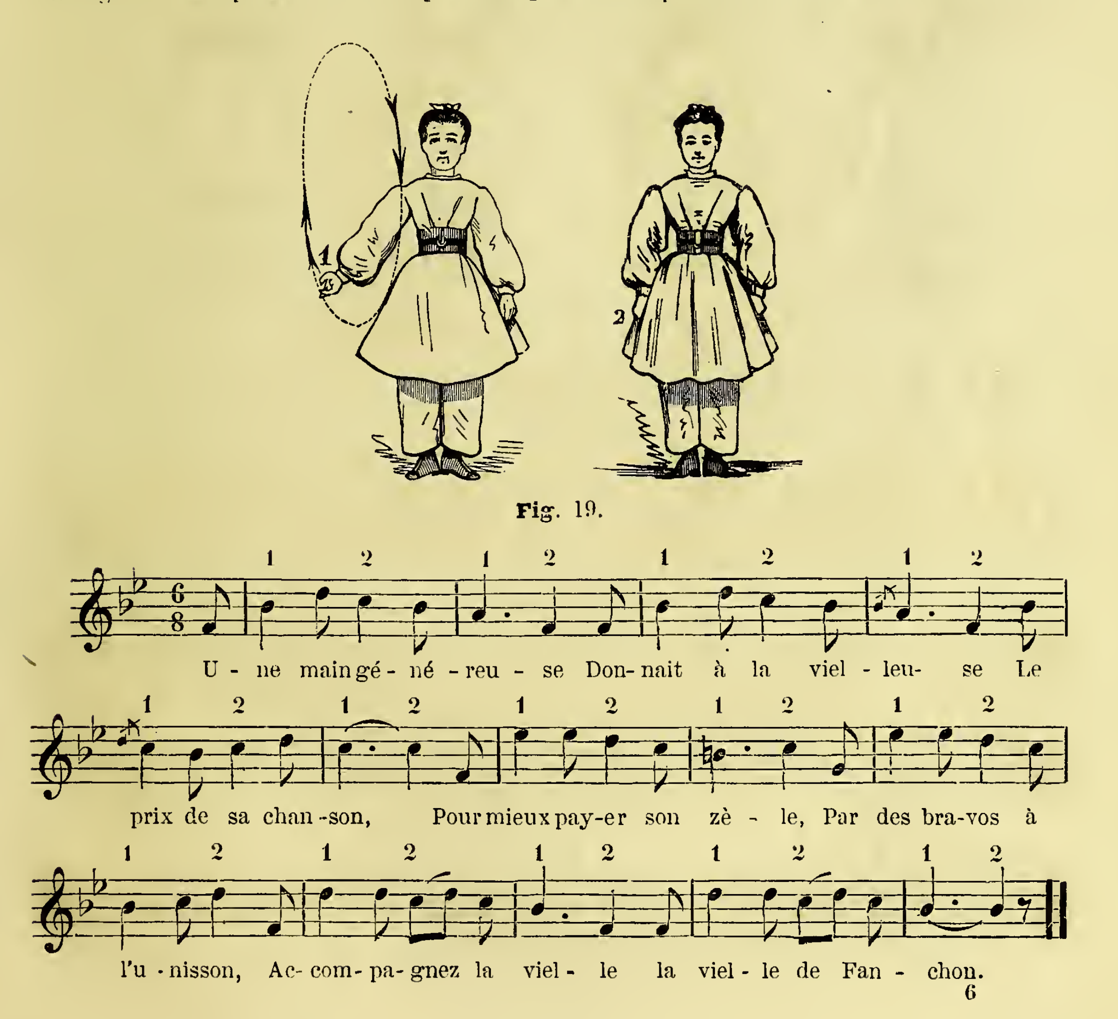


Fig. 19.

VINGTIÈME EXERCICE

ÉLEVER L'UN APRÈS L'AUTRE LES BRAS EN AVANT ET AU DESSUS DES ÉPAULES

Les enfants étant placés et ayant les bras allongés près du corps, le professeur leur dira :
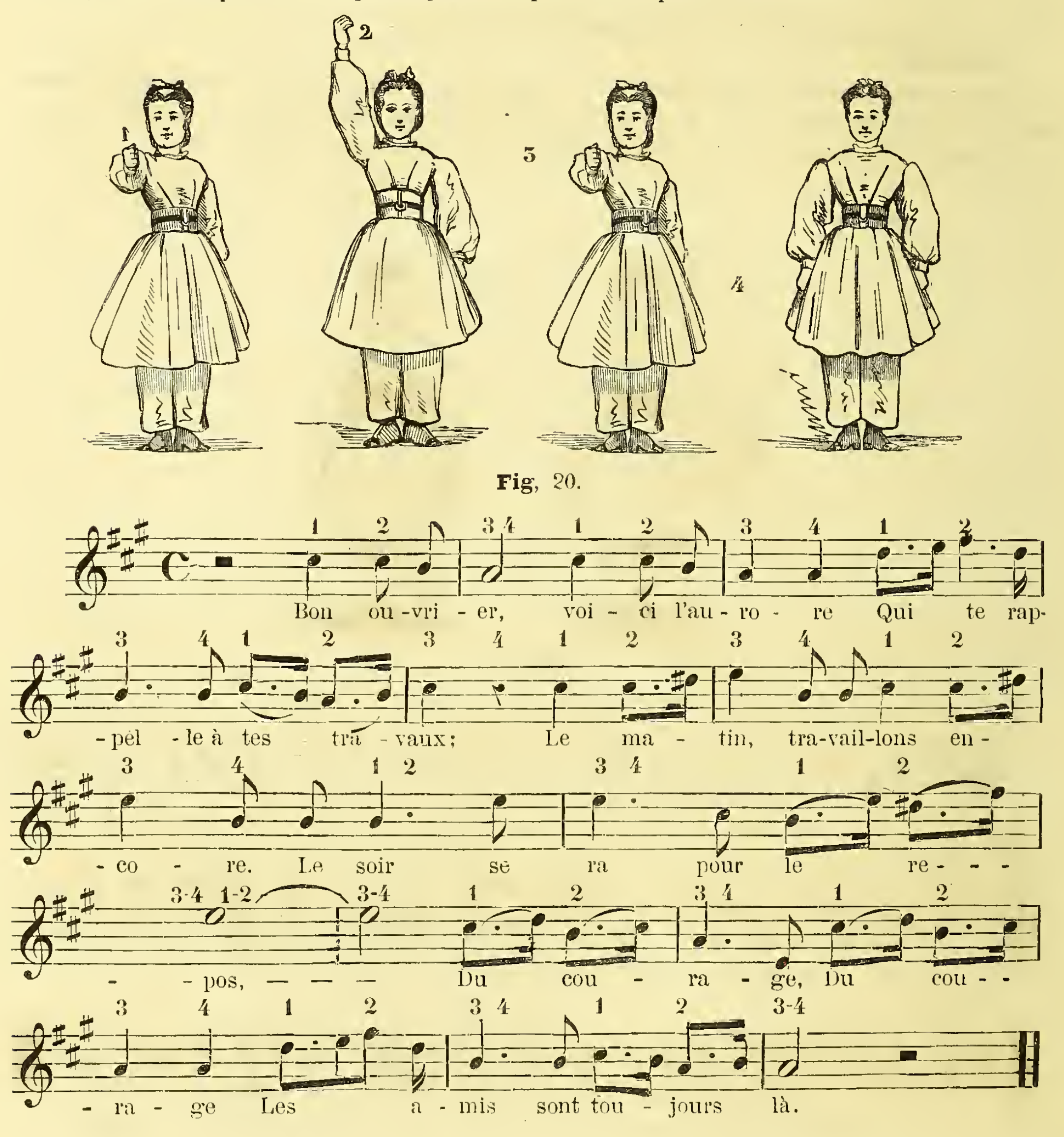
Élever l'un après l'autre les bras en avant et au dessus des épaules par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera :

Commencez.

Au dernier avertissement ils porteront tous ensemble le bras droit en avant, en entonnant le chant ci-dessous au n° 80 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 20 représente les quatre positions que devront prendre les enfants.



Fig, 20.

VINGT-ET-UNIÈME EXERCICE

ÉLEVER L'UN APRÈS L'AUTRE LES BRAS SUR LES CÔTÉS ET AU-DESSUS DES ÉPAULES.

Les enfants étant placés et ayant les bras allongés près du corps, le professeur leur dira :

Élever l'un après l'autre les bras sur les côtés et au dessus des épaules, par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre, et il commandera:

Commencez.

Au dernier avertissement, ils porteront tous ensemble le bras droit vers leur droite en entonnant le chant ci-dessous au nº 80 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure nº 21 représente les quatre positions que devront prendre les enfants.
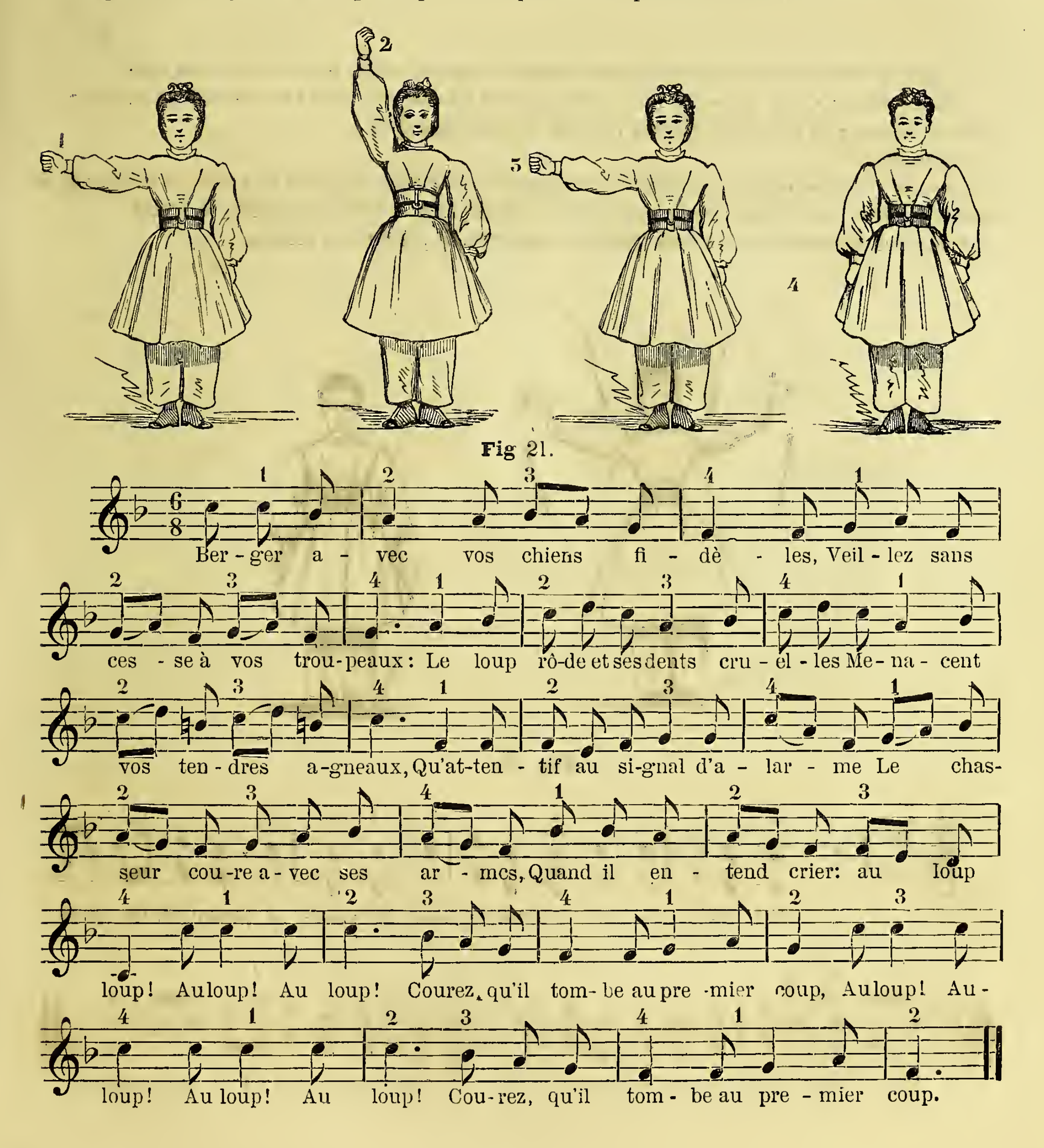


Fig 21.

VINGT-DEUXIÈME EXERCICE

DÉCRIRE ENSEMBLE AVEC LES DEUX POIGNETS DEUX CERCLES D'AVANT EN ARRIÈRE.

Les enfants étant placés et ayant les bras allongés près du corps, le professeur leur dira :

Décrire ensemble avec les deux poignets deux cercles d'avant en arrière par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera :
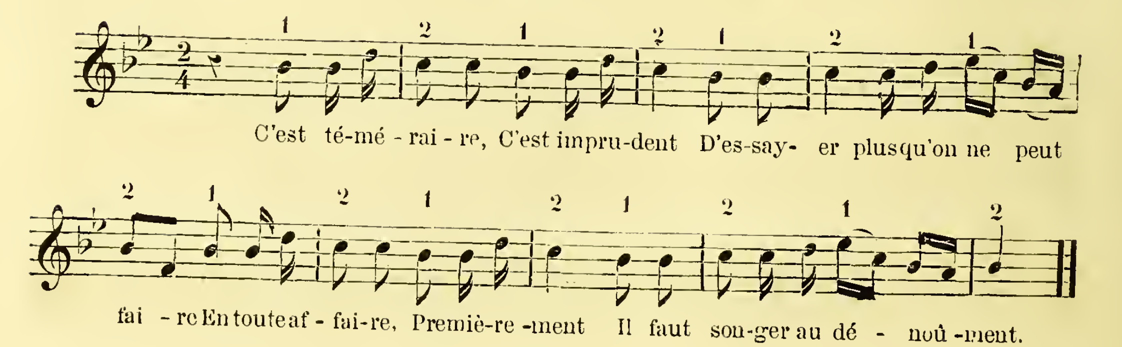
Commencez.

Au dernier avertissement, ils commenceront ensemble à décrire un cercle en avant en entonnant le chant ci-dessous au n° 60 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 22 représente les deux positions que devront prendre les enfants.



Fig. 22.



VINGT-TROISIÈME EXERCICE

ÉLEVER ENSEMBLE LES DEUX BRAS EN AVANT ET AU-DESSUS DES ÉPAULES.

Les enfants étant placés et ayant les bras allongés près du corps le professeur leur dira :

Élever ensemble les deux bras en avant et au dessus des épaules, par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera :
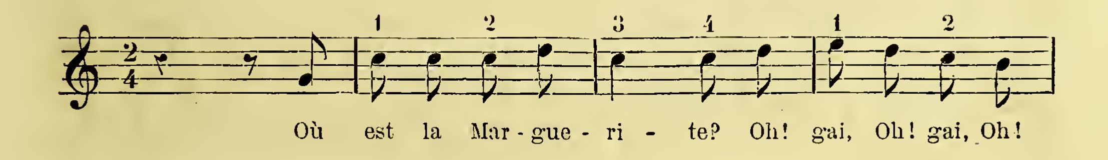
Commencez.

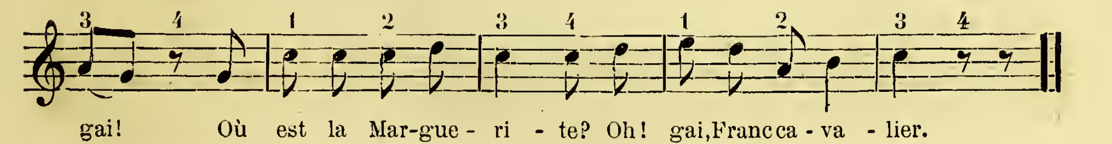
Au dernier avertissement, ils porteront tous ensemble les bras en avant en entonnant le chant ci-dessous au n° 80 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 23 représente les quatre positions que les enfants devront prendre.



Fig. 23.





VINGT-QUATRIÈME EXERCICE

DÉCRIRE ENSEMBLE AVEC LES POIGNETS DEUX CERCLES D'ARRIÈRE EN AVANT,

Les enfants étant placés et ayant les bras allongés près du corps le professeur leur dira:

Décrire ensemble avec les poignets deux cercles d'arrière en avant par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera:

Commencez.

Au dernier avertissement, ils commenceront ensemble à décrire un cercle en arrière en entonnant le chant ci-dessous au n° 60 du métronome et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 24 représente les deux positions que devront prendre les enfants.
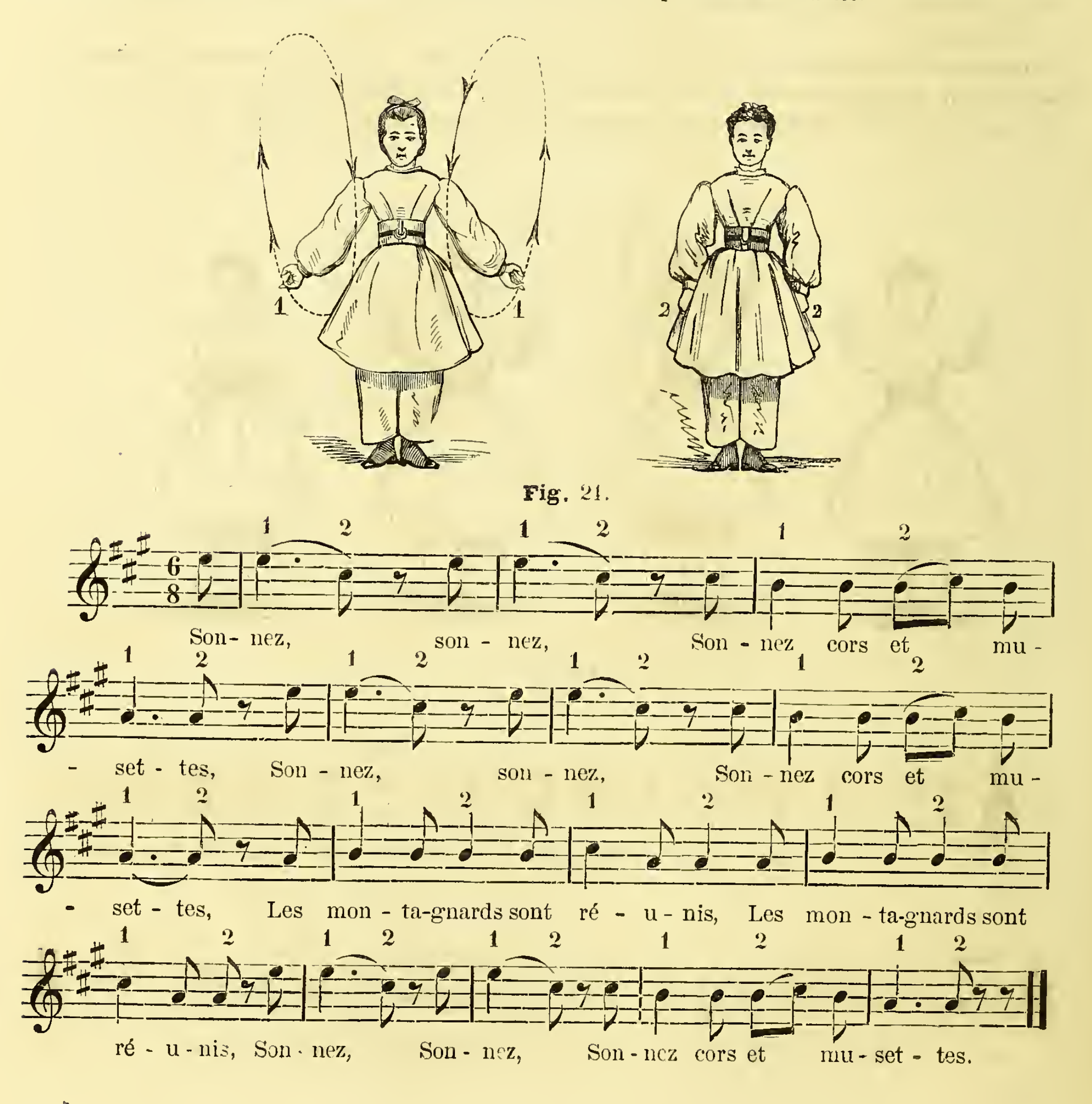


Fig. 24.

VINGT-CINQUIÈME EXERCICE

ÉLEVER ENSEMBLE LES DEUX BRAS SUR LES CÔTÉS ET AU-DESSUS DES ÉPAULES.

Les enfants étant placés et ayant les bras allongés près du corps le professeur leur dira ;

Elever ensemble les bras sur les côtés et au dessus des épaules par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera :

Commencez.

Au dernier avertissement, ils porteront tous ensemble les bras sur les côtés en entonnant le chant ci-dessous au n° 80 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 25 représente les quatre positions que devront prendre les enfants.
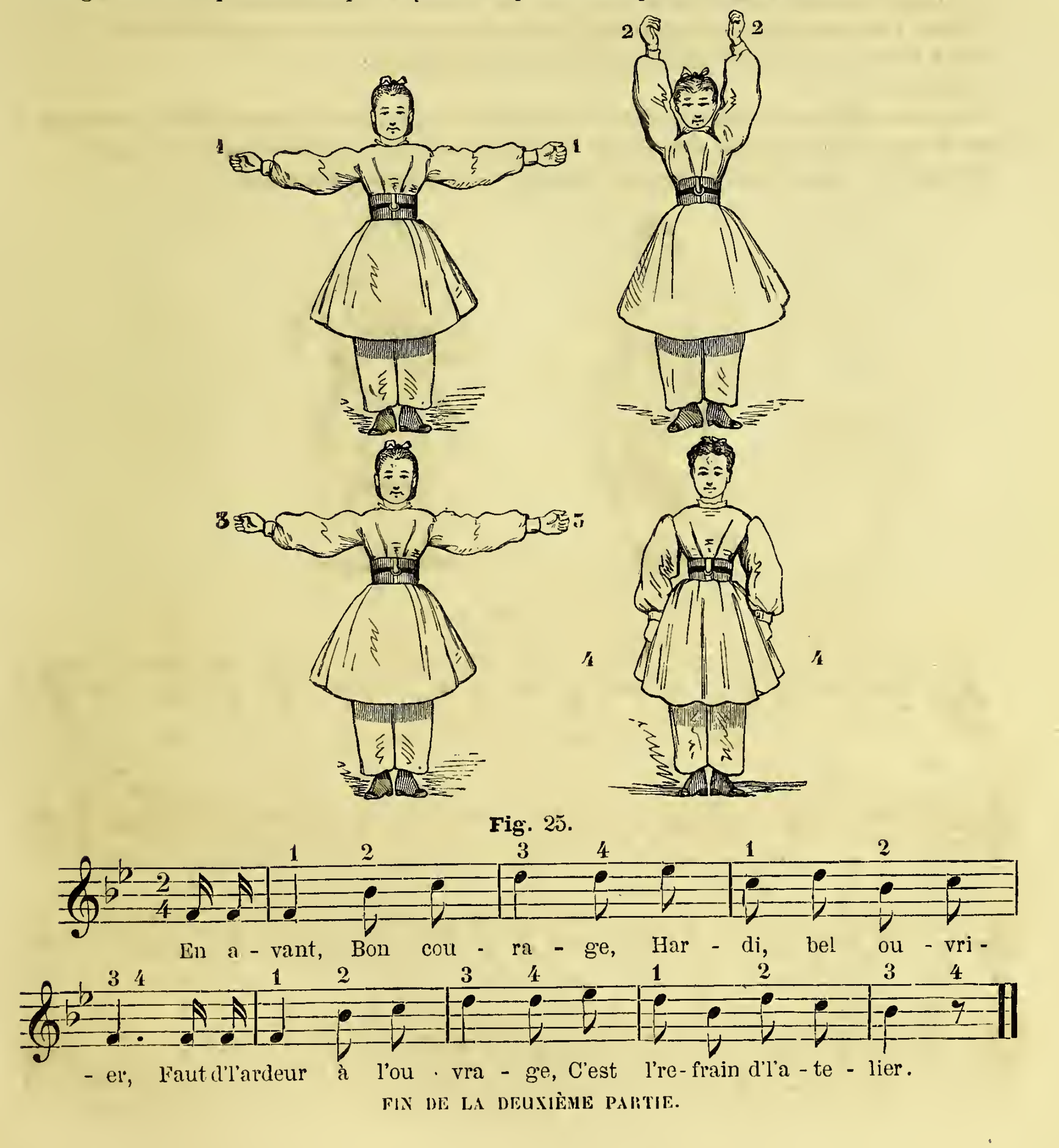


Fig. 25.

FIN DE LA DEUXIÈME PARTIE.

TROISIÈME PARTIE

EXERCICES D'ÉQUILIBRE ET DE SOUPLESSE

PREMIER EXERCICE

ÉLEVER L'UNE APRÈS L'AUTRE EN LES FLÉCHISSANT LES JAMBES ET LES CUISSES, EN AVANT, LES MAINS SUR LES HANCHES.

Les enfants étant placés et ayant les mains sur les hanches, le professeur leur dira :

Élever l'une après l'autre en les fléchissant les jambes en avant par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera :

Commencez.

Au dernier avertissement les enfants léveront ensemble la jambe et la cuisse gauche en entonnant le chant ci-dessous au n° 100 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 1 représente les deux positions que devront prendre les enfants.

1 2

Fig. 1.

A - mis, a - mis se - ri - ons-nous sur - pas - sés Par
un a - ni - mal ti - mi - de? Non, non, dans la car - rière é - lan -
- cée, At - teignons le cerf ra - pi - de, Oui oui, nous vaincrons Cou -
- rons, Courons, Cou-rons, Oui, oui, nous vaincrons, Cou-rons, Cou-rons Cou-rons.

DEUXIÈME EXERCICE

LANCER L'UN APRES L'AUTRE EN LES PLIANT LES BRAS EN AVANT.

Les enfants étant placés et ayant les bras allongés près du corps le professeur leur dira :

Lancer l'un après l'autre en les pliant les bras en avant par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre, et il commandera :

Commencez.

Au dernier avertissement, les élèves porteront ensemble par la ligne la plus courte le poignet droit à l'épaule droite en entonnant le chant ci-dessous au n° 100 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 2 représente les quatre positions que devront prendre les enfants.
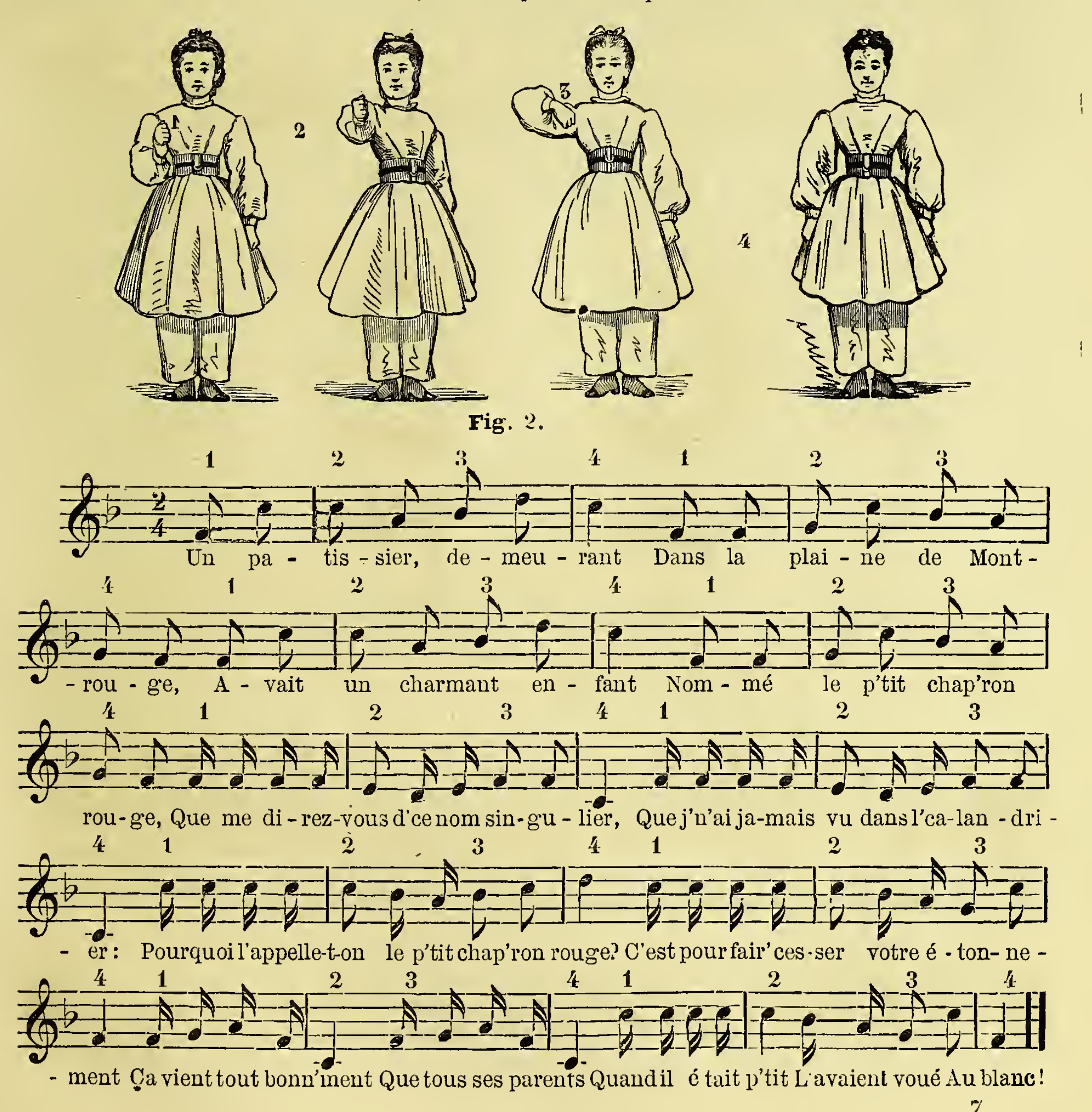


Fig. 2.

TROISIÈME EXERCICE

FLÉCHIR L'UNE APRÈS L'AUTRE LES JAMBES SUR LES CUISSES EN ARRIÈRE,

LES MAINS SUR LES HANCHES.

Les enfants étant placés et ayant les mains sur les hanches, le professeur leur dira :

Fléchir l'une après l'autre les jambes sur les cuisses en arrière par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera :

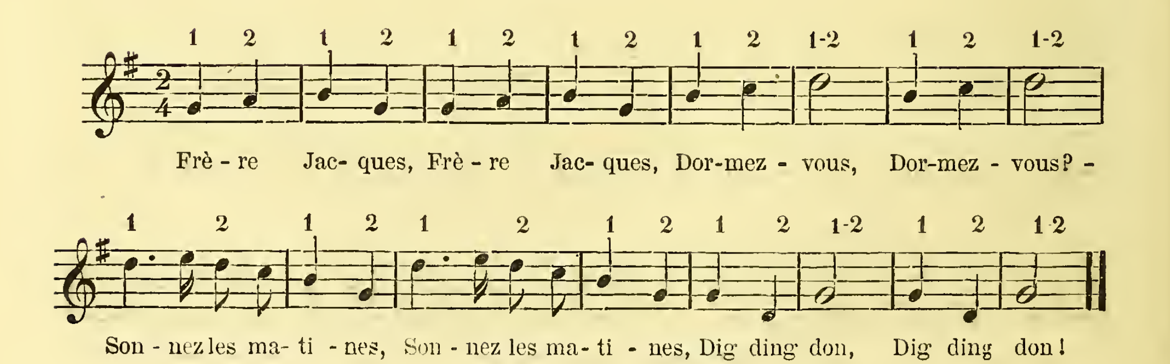
Commencez.

Au dernier avertissement les enfants lèveront ensemble la jambe gauche en arrière sans bouger la cuisse en entonnant le chant ci-dessous au n° 60 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 3 représente les deux positions que devront prendre les enfants.



Fig. 3.



QUATRIEME EXERCICE

LANCER L'UN APRÈS L'AUTRE LES BRAS SUR LES COTÉS EN LES FLÉCHISSANT

Les enfants étant placés et ayant les bras allongés près du corps, le professeur leur dira :

Lancer l'un après l'autre les bras sur les côtés en les fléchissant par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera:

Commencez.

Au dernier avertissement, les enfants porteront ensemble le poignet droit à l'épaule droite, en entonnant le chant ci-dessous au n° 80 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant

La figure n° 4 représente les quatre positions que les enfants devront prendre.
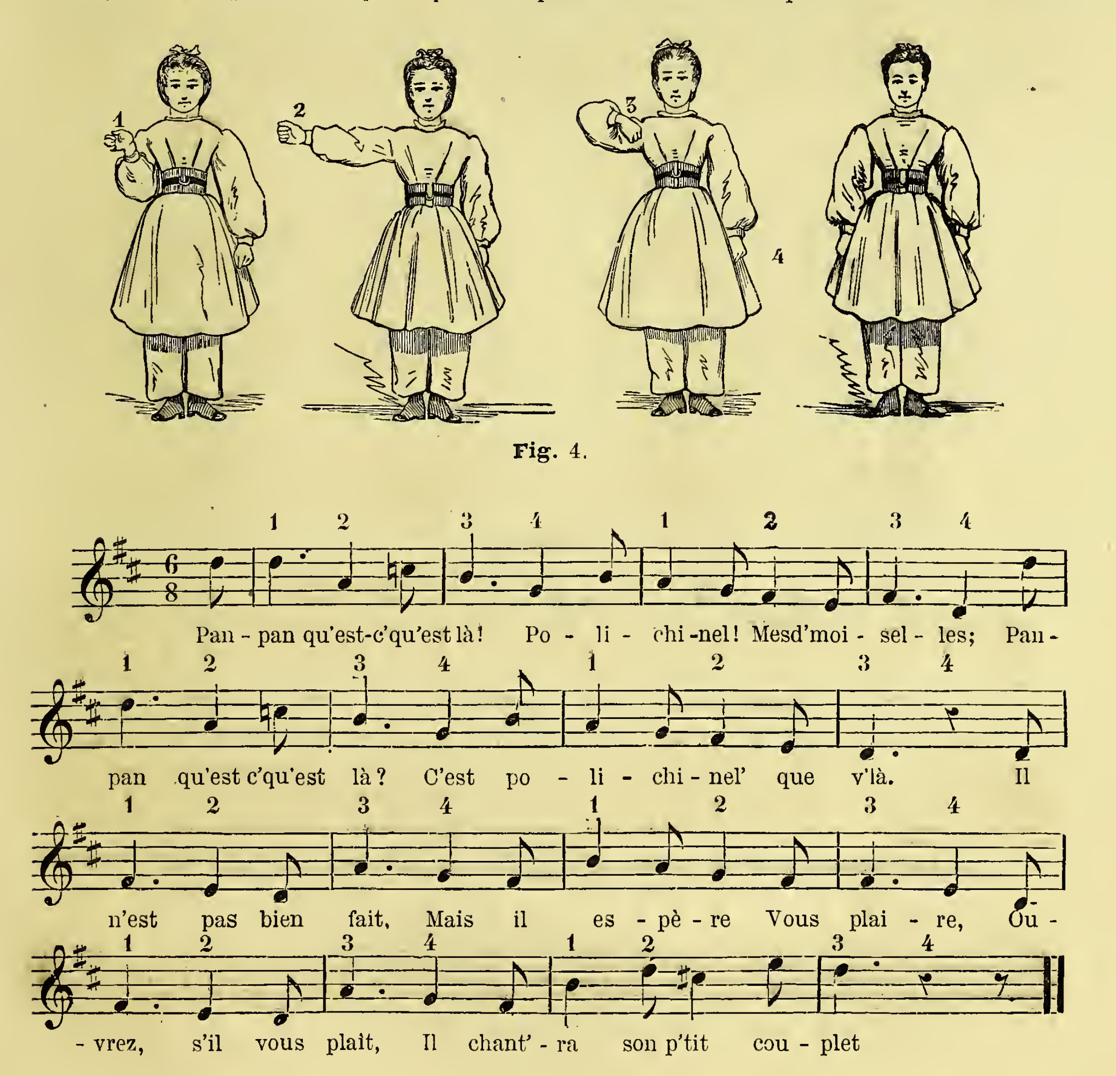


Fig. 4.

CINQUIÈME EXERCICE

ÉLEVER L'UNE APRÈS L'AUTRE EN LES FLÉCHISSANT LES JAMBES SUR LES COTÉS,

LES MAINS SUR LES HANCHES.

Les enfants étant placés et ayant les mains sur les hanches, le professeur leur dira :

Élever l'une après l'autre en les fléchissant les jambes sur les cotés par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera :

Commencez.

Au dernier avertissement, les enfants tourneront ensemble le pied droit vers leur droite en entonnant le chant ci-dessous au n° 80 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 5 représente les quatre positions que devront prendre les enfants.
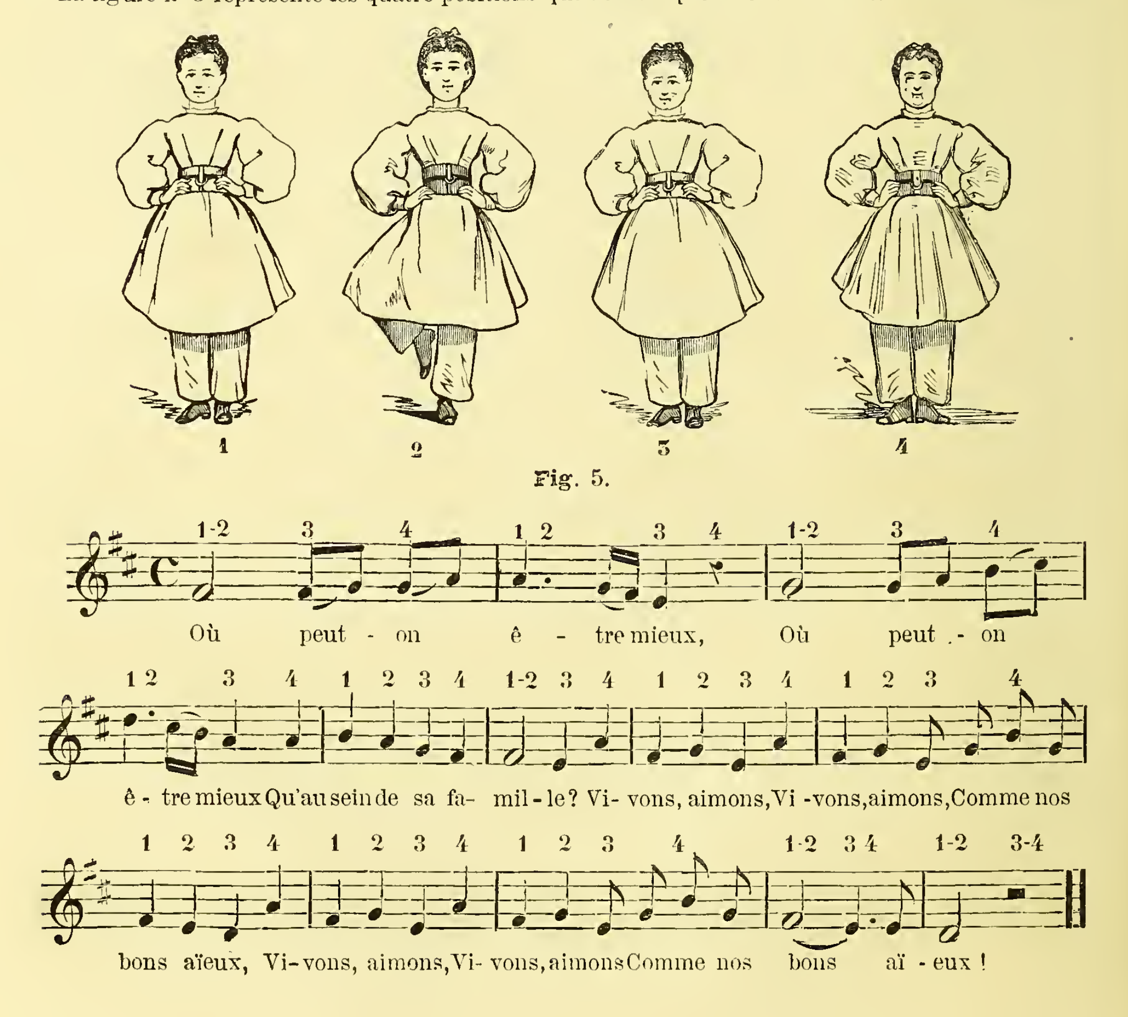


Fig. 5.

SIXIÈME EXERCICE

LANCER L'UN APRÈS L'AUTRE EN LES FLÉCHISSANT LES BRAS AU-DESSUS DES ÉPAULES.

Les enfants étant placés et ayant les bras allongés près du corps, le professeur leur dira:

Lancer l'un après l'autre en les fléchisant les bras au dessus des épaules par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera :
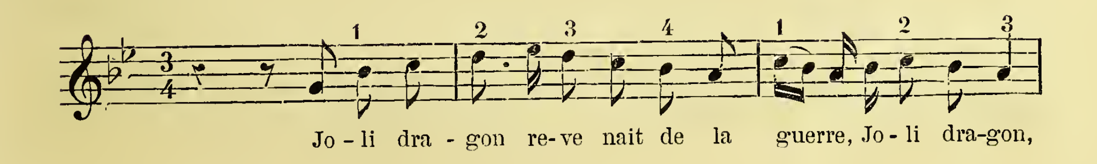
Commencez.

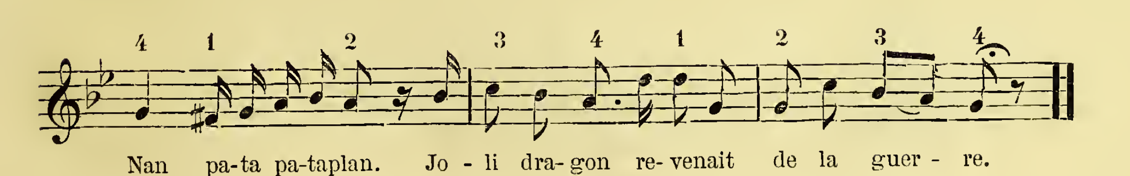
Au dernier avertissement, les enfants porteront ensemble le poignet droit à l'épaule droite en entonnant le chant ci-dessous au n° 80 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant

La figure n° 6 représente les quatre positions que devront prendre les enfants.



Fig. 6.





SEPTIÈME EXERCICE

DÉCOMPOSITION DE LA MARCHE SUR PLACE LES MAINS SUR LES HANCHES.

Les enfants étant placés et ayant les mains sur les hanches, le professeur leur dira :

Décomposition de la marche sur place par mouvemets réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera :
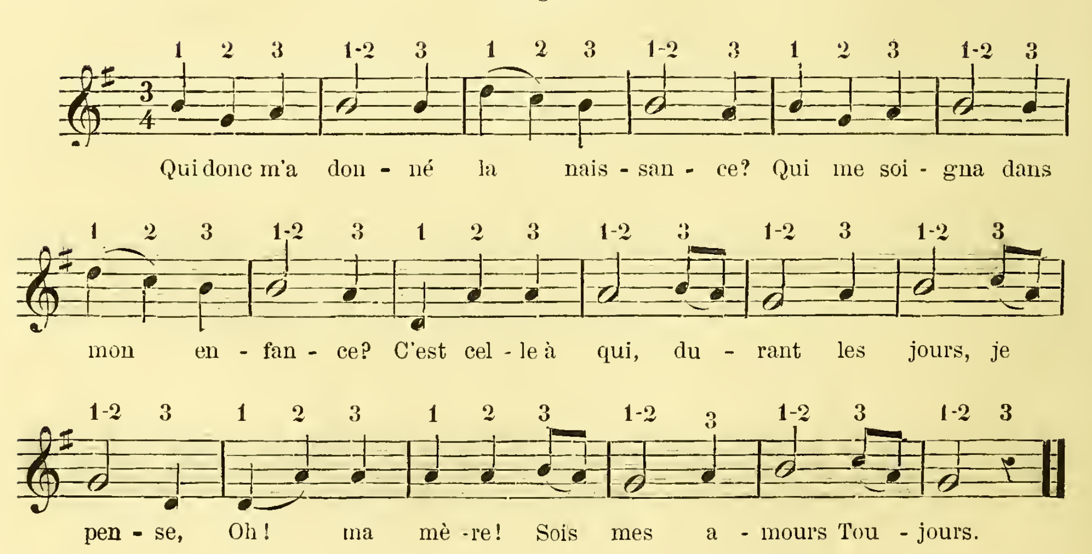
Commencez.

Au dernier avertissement ils léveront ensemble la cuisse et la jambe gauche en entonnant le chant ci-dessous au n° 60 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 7 représente les trois positions que les enfants devront prendre.



Fig. 7.



HUITIÈME EXERCICE

PORTER L'UN APRÈS L'AUTRE EN LES PLIANT LES BRAS EN AVANT. ET PAR-DESSUS LA TÊTE.

Les enfants étant placés et ayant les bras allongés près du corps le professeur leur dira:

Porter l'un après l'autre en les pliant les bras en avant et par-dessus la tête par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera:

Commencez.

Au dernier avertissement, les enfants porteront ensemble le poignet droit à l'épaule droite en entonnant e chant ci-dessous au n° 80 du métronome, et cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 8 représente les qnatre positions que devront prendre les enfants.
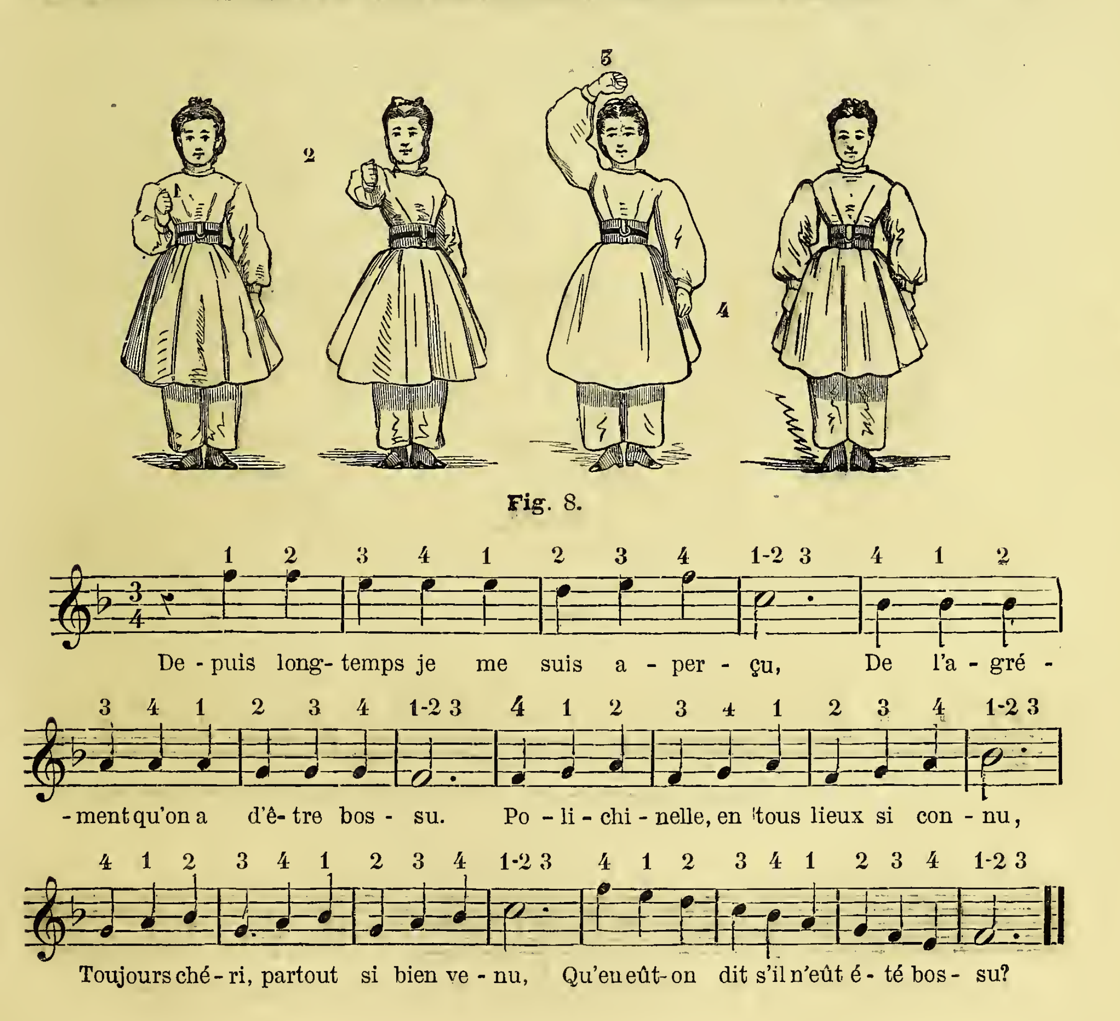


Fig. 8.

NEUVIÈME EXERCICE

DÉCOMPOSITION DE LA MARCHE SUR PLACE EN DIRIGEANT LES JAMBES SUR LES COTÉS,

LES MAINS SUR LES HANCHES.

Les enfants étant placés et ayant les mains sur les hanches, le professeur leur dira :

Décomposition de la marche sur place en dirrigeant les jambes sur les côtés par mouvements réguliers

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera :

Commencez.

Au dernier avertissement, les enfants léveront ensemble la cuisse et la jambe droite en l'ouvrant sur le coté en entonnant le chant ci-dessous au n° 60 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 9 représente les trois positions que devront prendre les enfants.
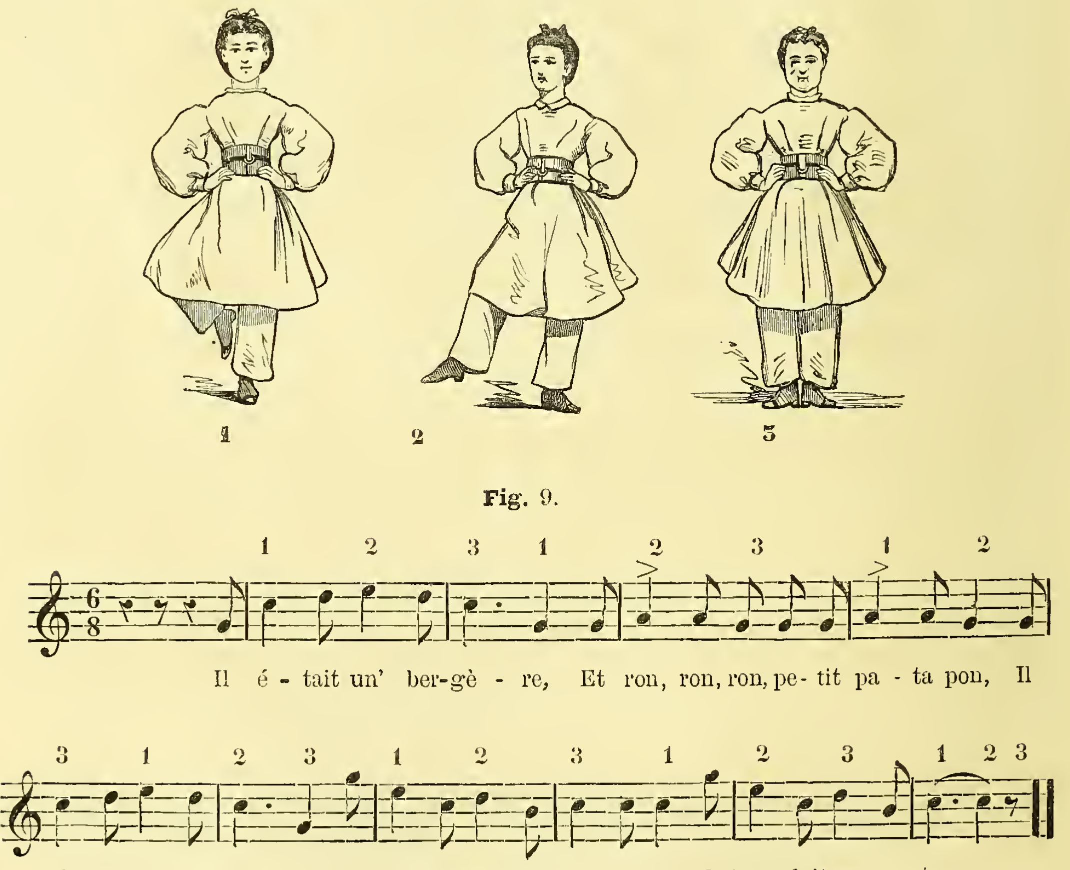


Fig. 9.

DIXIÈME EXERCICE

LANCER ENSEMBLE EN LES FLÉCHISSANT LES BRAS EN AVANT.

Les enfants étant placés et ayant les bras allongés près du corps le professeur leur dira :

Lancer ensemble en les fléchissant les bras en avant par mouvements réguliers

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre, et il commandera :

Commencez.

Au dernier avertissement, les enfants porteront ensemble les deux poignets aux épaules en entonnant le chant ci-dessous au n° 80 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 10 représente les quatre positions que devront prendre les enfants.
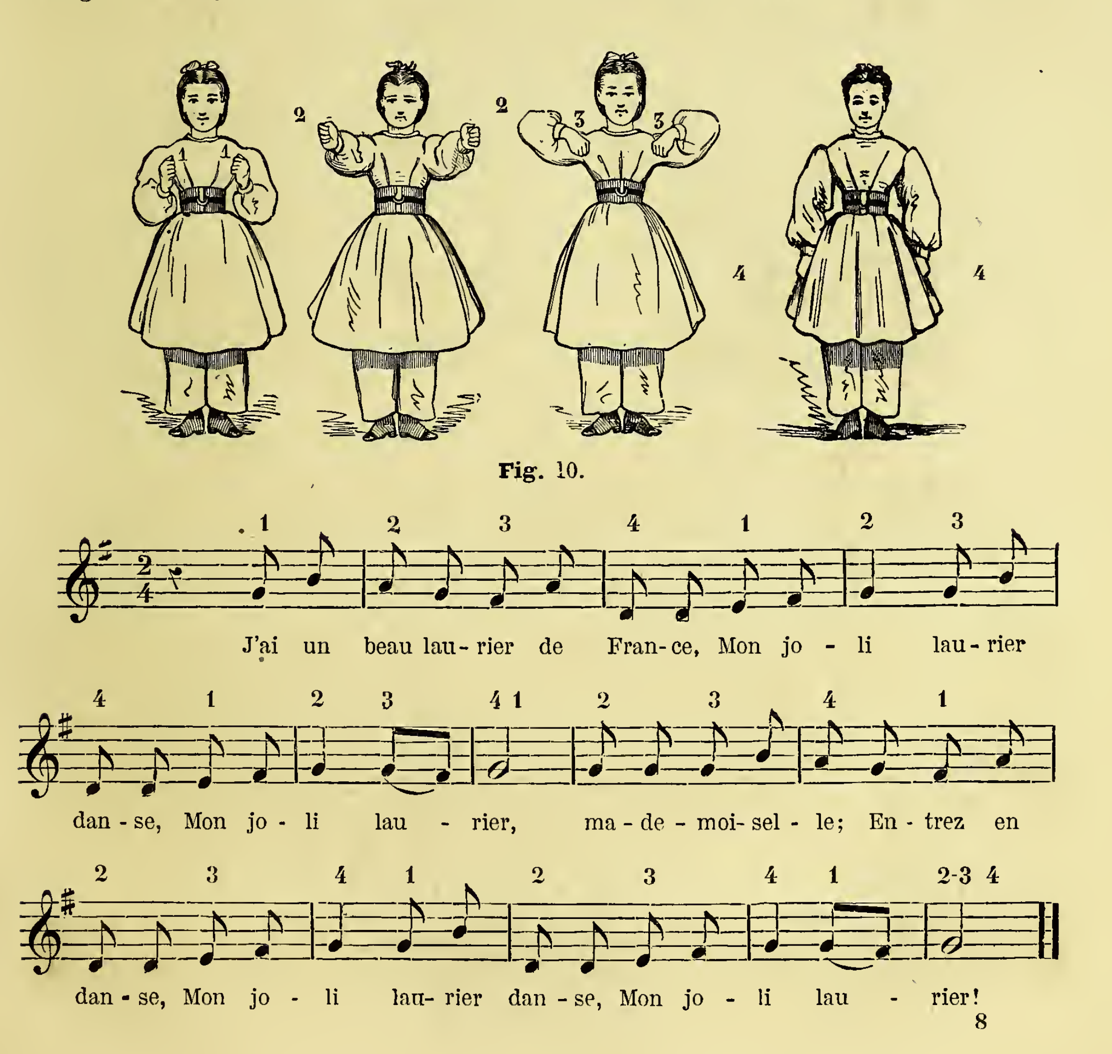


Fig. 10.

ONZIÈME EXERCICE

FLÉCHIR LES JAMBES LES PIEDS RÉUNIS LES MAINS SUR LES HANCHES.

Les enfants étant placés et ayant les mains sur les hanches, le professeur leur dira:

Fléchir les jambes les pieds réunis par mouvements réguliers :

Puie il fera entendre lé ton qu'ils doivent prendre et il commandera :

Commencez.

Au dernier avertissement les enfants réuniront ensemble les deux pieds en entonnant le chant ci-dessous au nº 60 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure nº 11 représente les quatre positions que devront prendre les enfants.
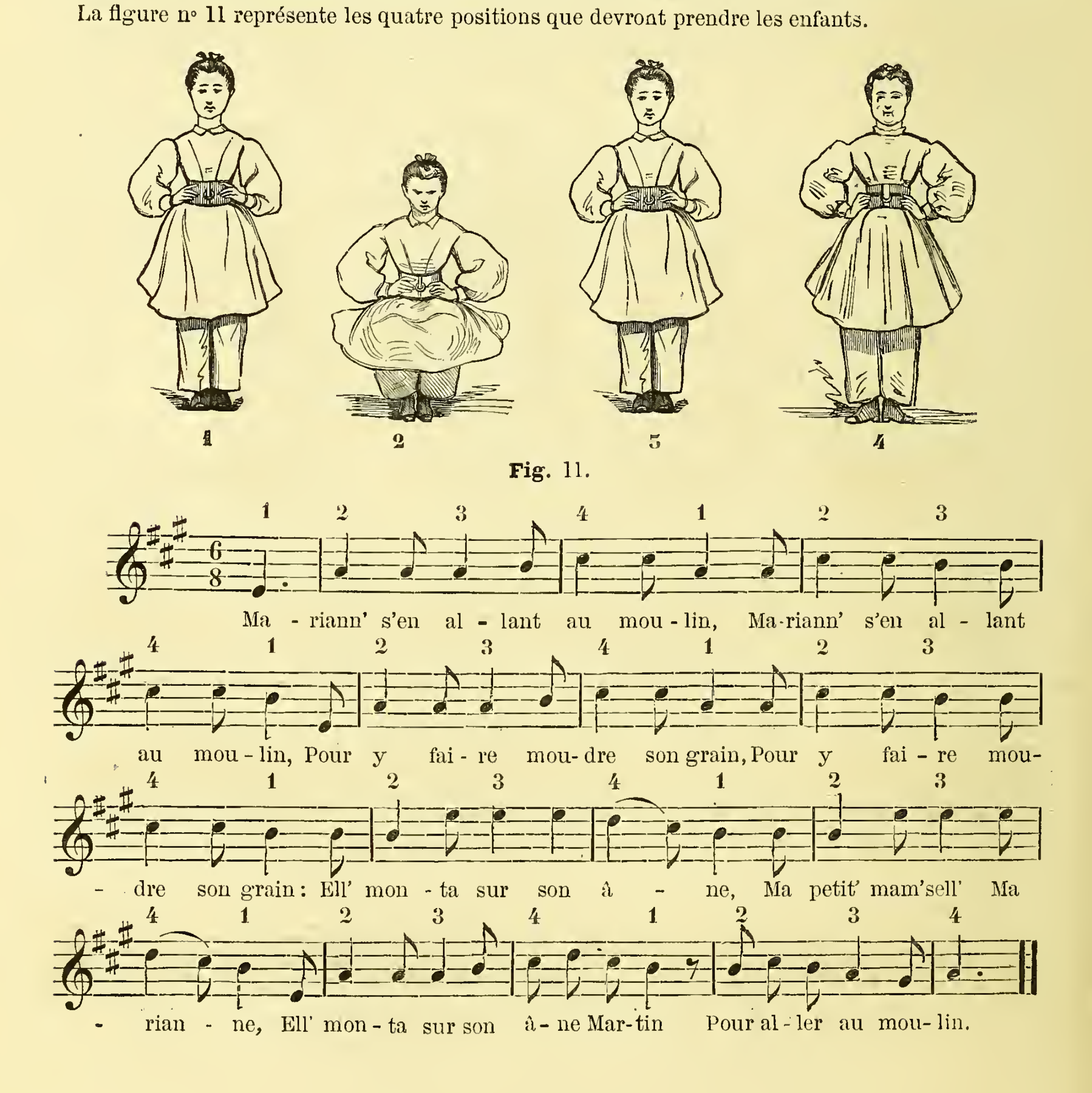


Fig. 11.

DOUZIÈME EXERCICE

LANCER L'UNE APRÈS L'AUTRE EN LES FLÉCHISSANT LES JAMBES EN AVANT,

LES MAINS SUR LES HANCHES.

Les enfants étant placés et ayant les mains sur les hanches, le professeur leur dira:
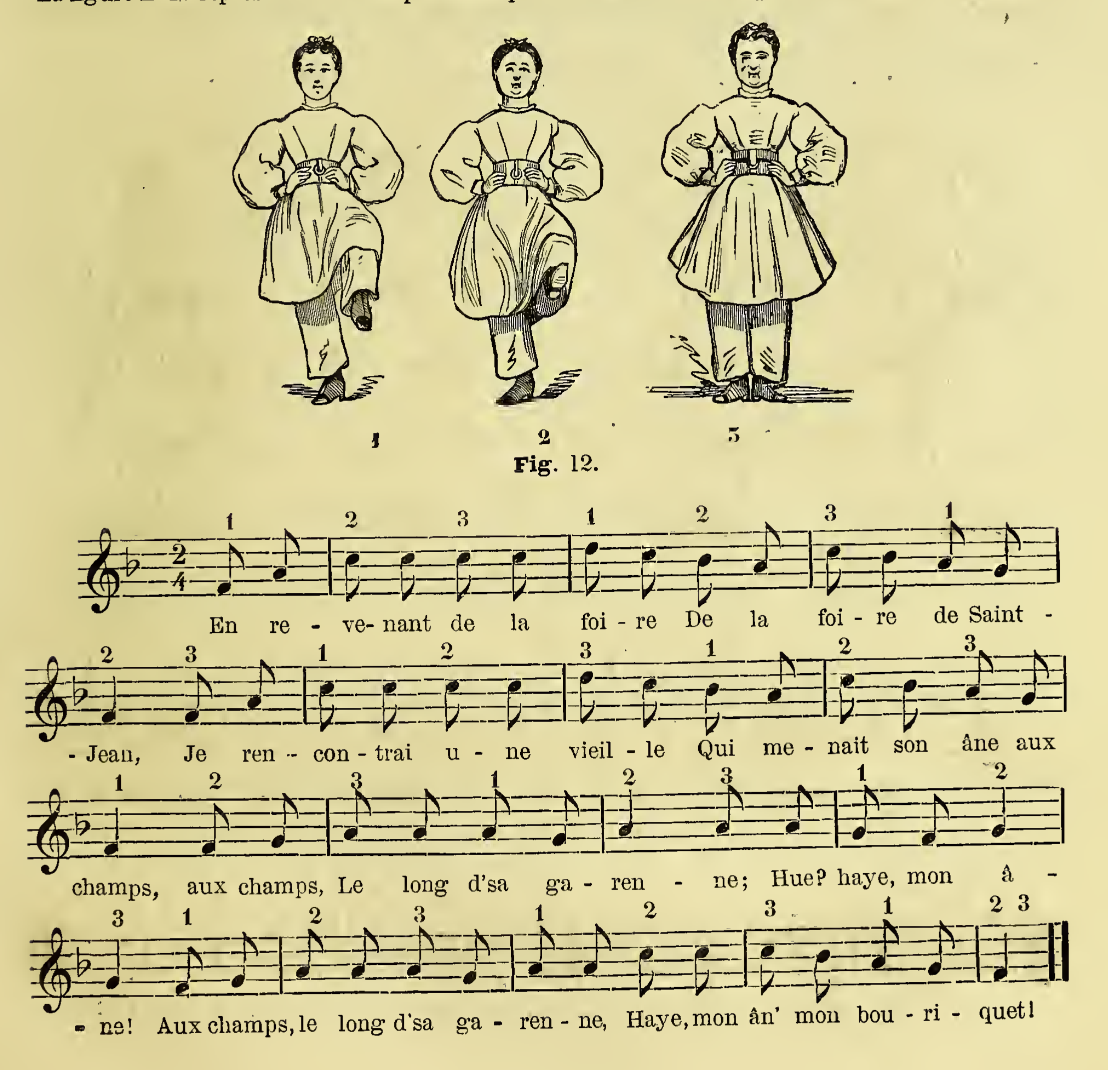
Lancer l'une après l'autre en les fléchissanl les jambes en avant par mouvements réguliers;

Puis il fera entendre le ton qu'ils doivent prendre et il commandera:

Commencez.

Au dernier avertissement les enfants lèveront ensemble la jambe et la cuisse gauche aussi haut que possible en entonnant le chant ci-dessous au n° 60 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 12 représente les trois positions que les enfants devront prendre.



TREIZIÈME EXERCICE

LANÇER ENSEMBLE EN LES FLÉCHISSANT LES BRAS SUR LES COTÉS.

Les enfants étant placés, et ayant les bras allongés près du corps le professur leur dira:

Lancer ensemble en les fléchissant les bras sur les côtés par mouvements réguliers.

Puis il fera entendra le ton qu'ils .doivent prendre et il commandera:

Commencez.

Au dernier avertissement, les enfants porteront tous ensemble les deux poignets aux épaules en entonnant le chant ci-dessous au n° 80 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du hant.

La figure n° 13 représente les quatre positions que devront prendre les enfants.

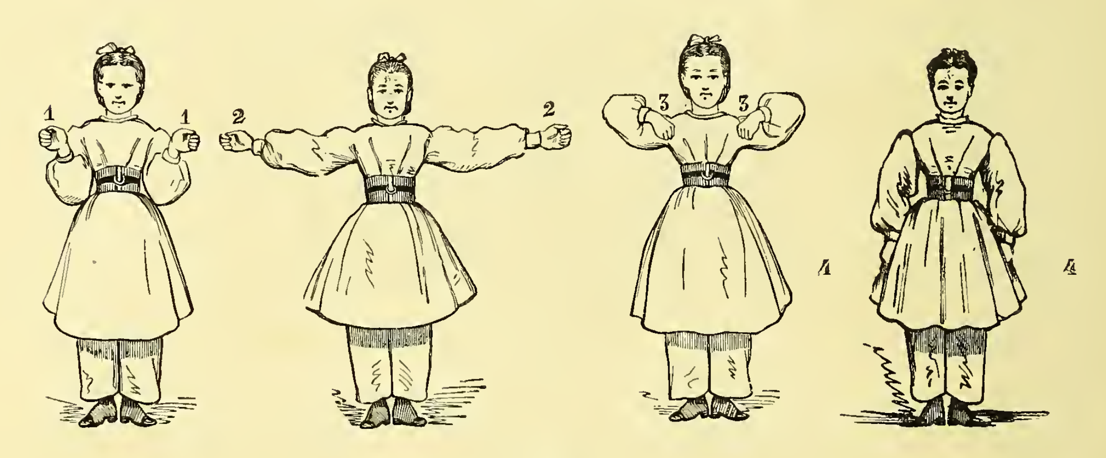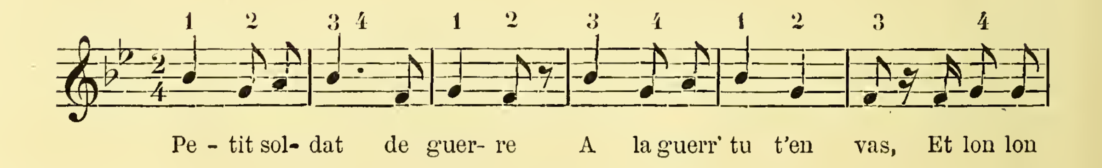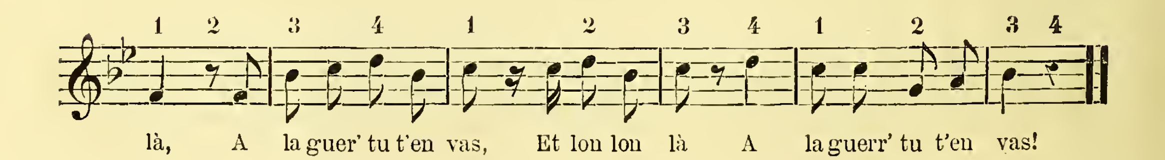


Fig. 13.





QUATORZIÈME EXERCICE

LANCER L'UNE APRÈS L'AUTRE EN LES FLÉCHISSANT LES JAMBES SUR LES COTES
LES MAINS SUR LES HANCHES.

Les enfants étant placés et ayant les mains sur les hanches, le professeur leur dira :

Lancer l'une après l'autre en les fléchissant les jambes sur les côtés par mouvements réguliers.

Puis il fera entendre le ton qu'ils doivent prendre et il commandera :

Commencez.

Au dernier avertissement les enfants lèveront ensemble la jambe et la cuisse droite en entonnant le chant ci-dessous au n° 60 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 14 représente les trois positions que devront prendre les enfants.
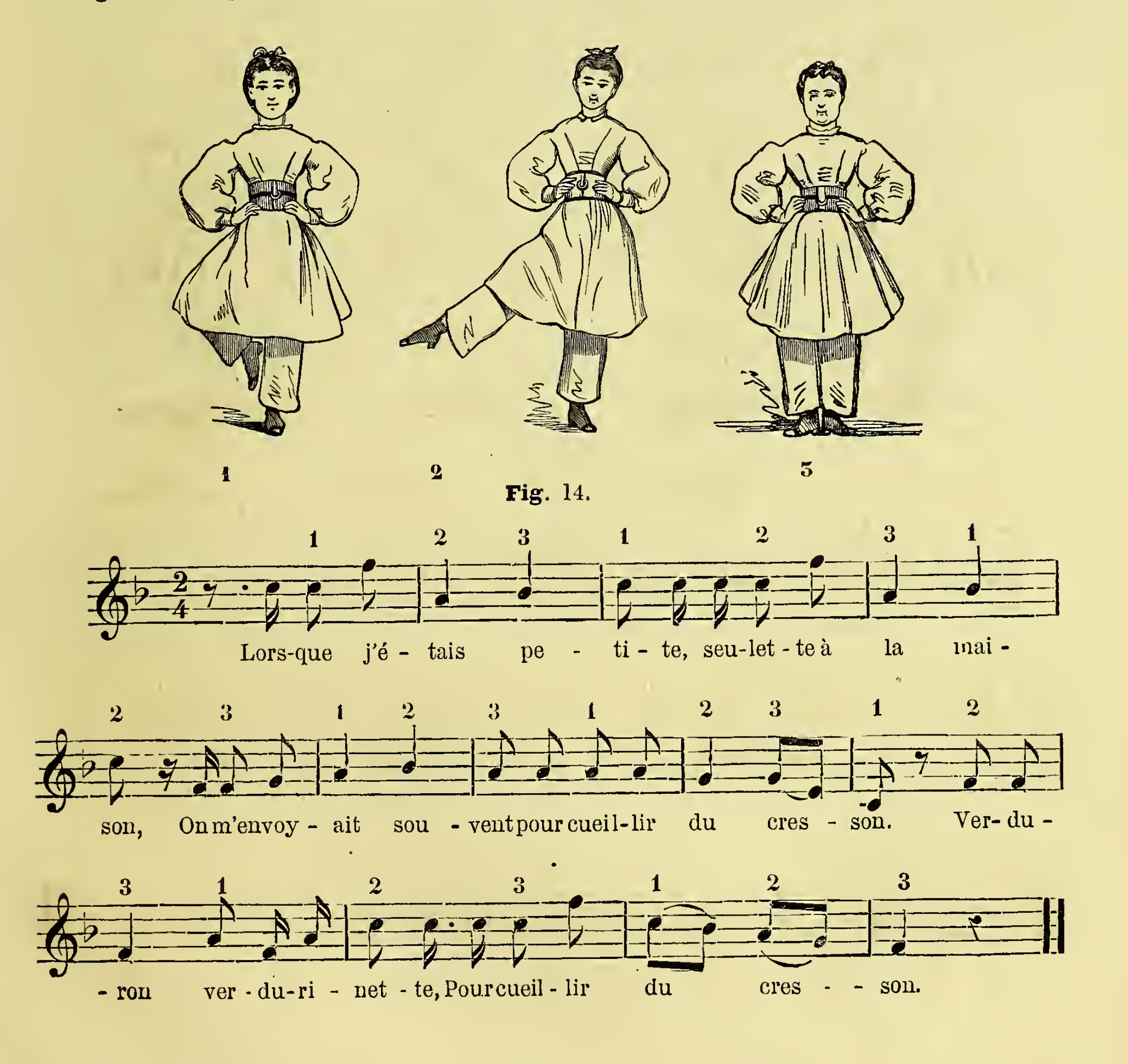


Fig. 14.

QUINZIÈME EXERCICE

LANCER ENSEMBLE EN LES FLÉCHISSANT LES BRAS AU DESSUS DES EPAULES.

Les enfants étant placés et ayant les bras allongés près du sorps, le professeur leur dira :

Lancer ensemble en les fléchissant les bras au-dessus des épaules, par mouvements réguliers.

Puis il fera entendre le ton qu'il doivent prendre et il commandera :

Commencez:

Au dernier avertissement, les enfants porteront ensemble les deux poignets aux épaules en entonnant le chant ci-dessous au n° 80 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 15 représente les quatre positions que devront prendre les enfants.
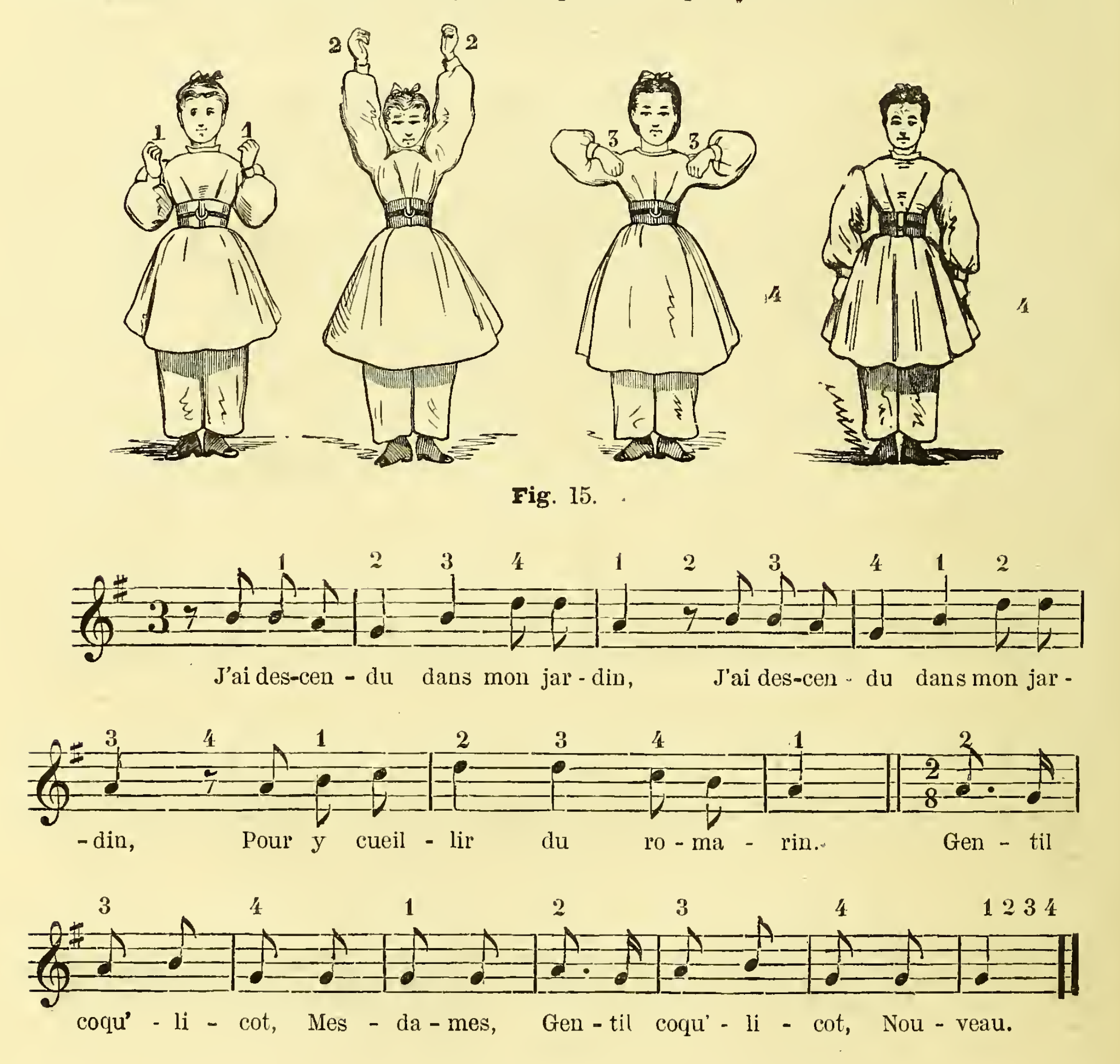


Fig. 15.

SEIZIÈME EXERCICE

DIRIGER L'UN APRÈS L'AUTRE ET D'ARRIÈRE EN AVANT LES PIEDS EN CERCLE DEVANT SOI, LES MAINS SUR LES HANCHES.

Il est bon d'observer pour cet exercice que le mouvement se fait à la façon des chevaux dressés qui steppent avec leurs pieds de devant, le mouvement du pied se fait sans aucun temps d'arrêt ; on compte seulement un temps quand le pied est levé en arrière, un autre quand la jambe est allongés en avant et un troisième quand le pied arrive à terre près de l'autre.

Les enfants étant placés et ayant les mains sur les hanches, le professeur leur dira :

Diriger l'un après l'autre et d'arrière en avant les pieds en cercle devant soi par mouvements réguliers

Puis il fera entendre le ton qu'ils doivent prendre et il commandera :

Commencez.

Au dernier avertissement les enfants lèveront ensemble la jambe et la cuisse gauche le plus possible en entonnant le chant ci-dessous au n° 60 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 16 représente les trois positions que devront prendre les enfants.
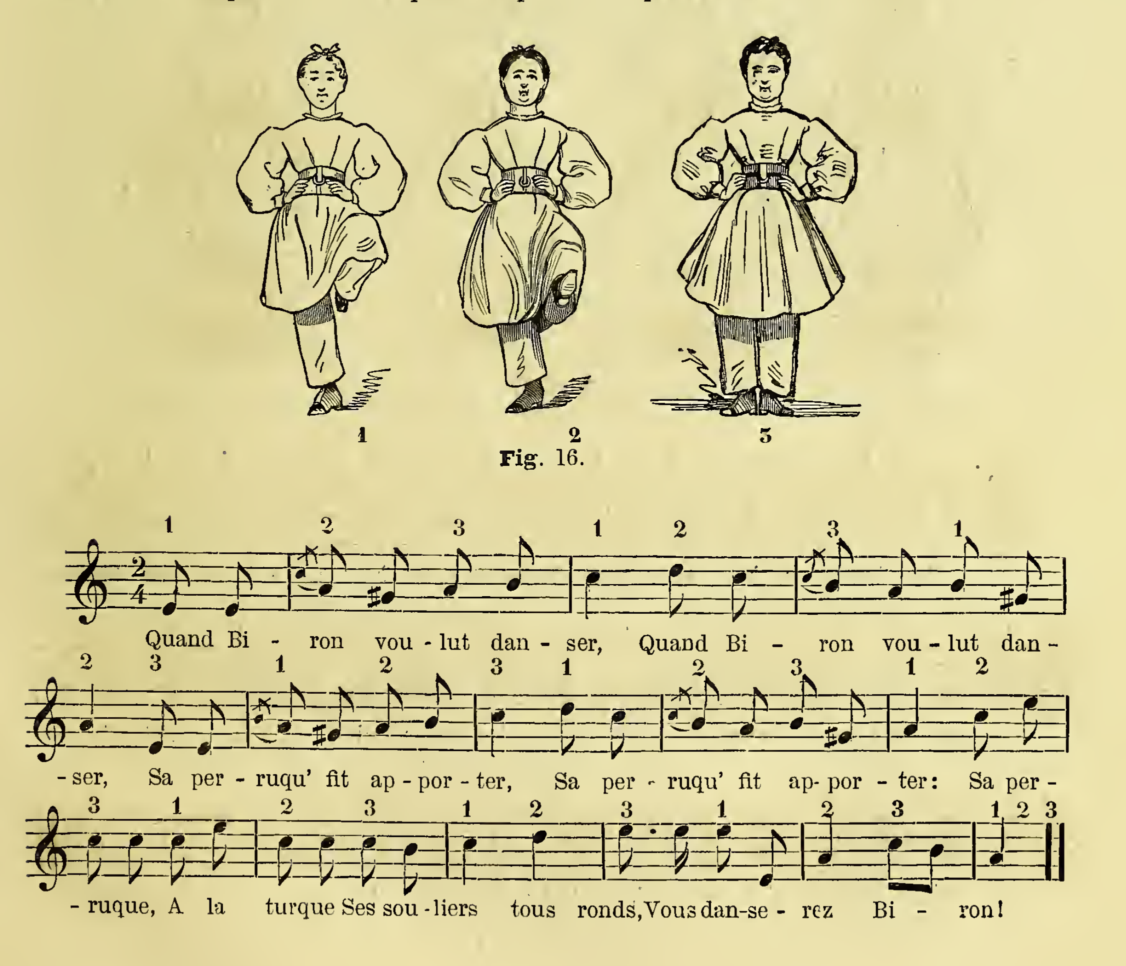


Fig. 16.

DIX-SEPTIÈME EXERCICE

PORTER ENSEMBLE EN LES PLIANT LES BRAS EN AVANT ET PAR-DESSUS LA TÊTE.

Les enfants étant placés et ayant les bras allongés près du corps, le professeur leur dira:
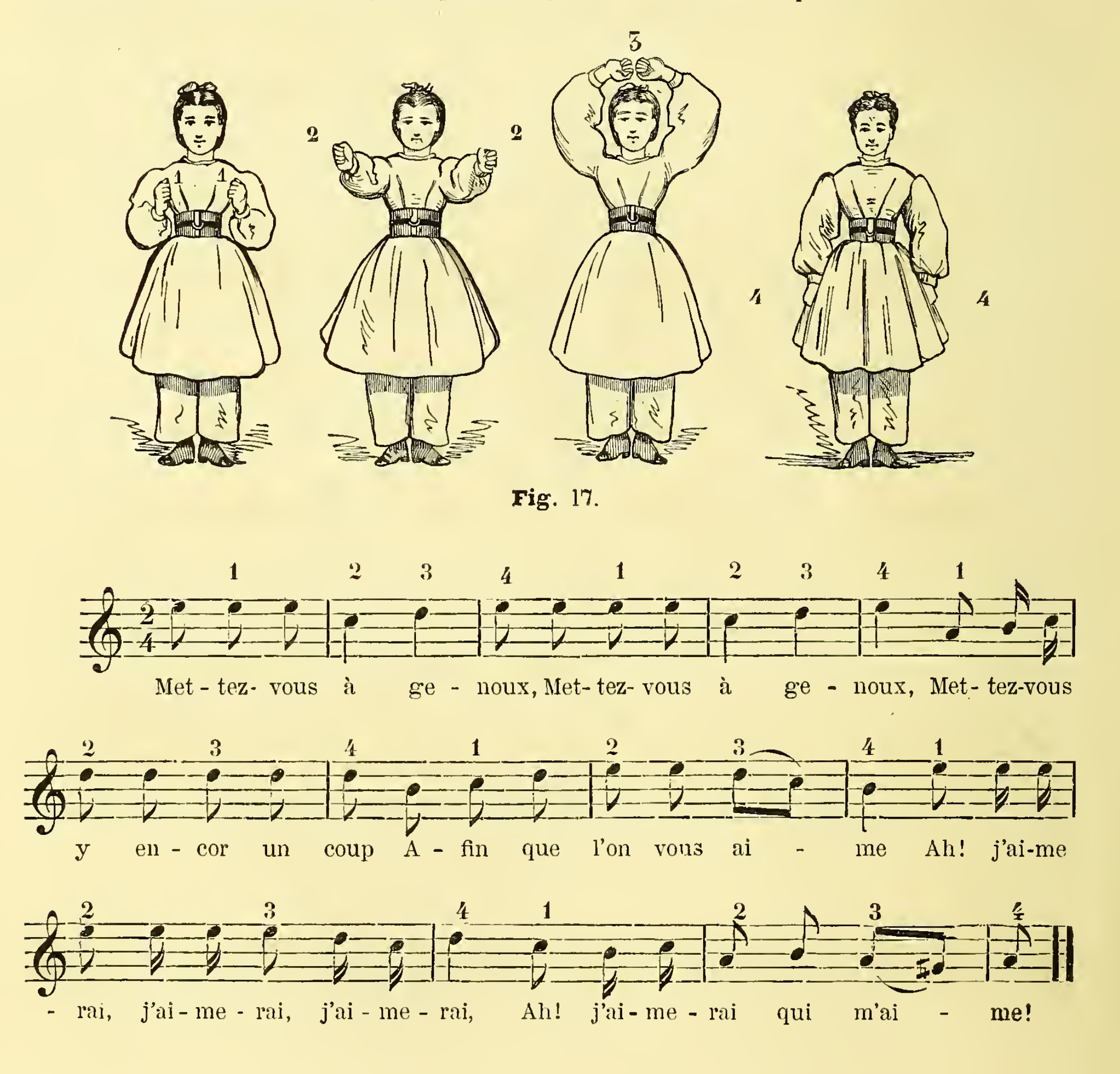
Porter ensemble en les pliant les bras en avant et par-dessus la tête, par mouvements réguliers.

Puis il fera entendre le ton qu'ils doivent prendre, et il commandera :

Commencez.

Au dernier avertissement, les enfants porteront ensemble les deux poignets aux épaules en entonnant le chant ci-dessous au n° 80 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 17 représente les quatre positions que les enfants devront prendre.



DIX-HUITIÈME EXERCICE

PORTER L'UNE APRÈS L'AUTRE LES JAMBES EN AVANT PUIS TOUCHER DU TALON ET DE LA PLANTE DU PIED, LES MAINS SUR LES HANCHES.

Les enfants étant placés et ayant les mains sur les hanches, le professeur leur dira :

Porter l'une après l'autre les jambes en avant puis toucher du talon et de la plante du pied, par mouvements réguliers.

Puis il fera entendre le ton qu'ils doivent prendre et il commandera.

Commencez.

Au dernier avertissement les enfants porteront ensemble la jambe droite en avant en entonnant le chant ci-dessous au n° 80 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 18 représente les quatre positions que devront prendre les enfants.

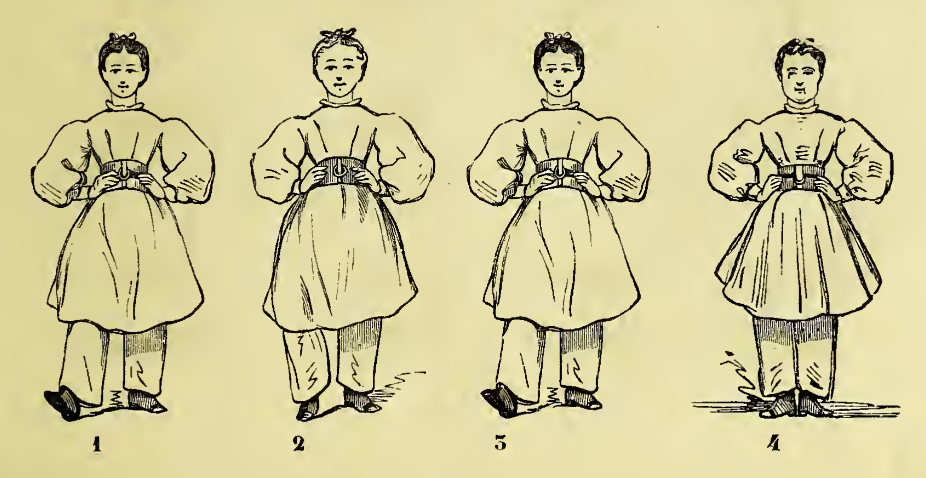
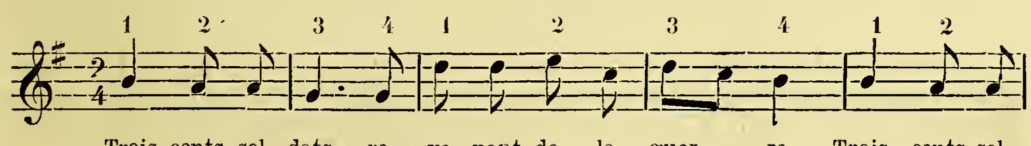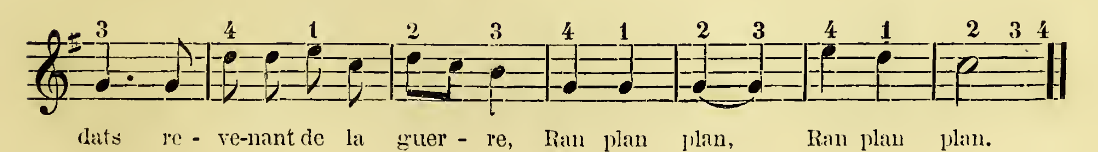


Fig. 18.





DIX-NEUVIÈME EXERCICE

PORTER L'UN APRÈS L'AUTRE LES AVANT-BRAS DEVANT SOI ET AU-DESSUS DE LA TÊTE

Les enfants étant placés et ayant les bras allongés près du corps, le professeur leur dira:

Porter l'un après l'autre les avant-bras devant soi et au-dessus de la tête par mouvements réguliers.

Puis il fera entendre le ton qu'ils doivent prendre et il commandera.

Commencez.

Au dernier avertissement les enfants porteront ensemble l'avant-bras droit sur le ventre, en entonnant le chant ci-dessous au n° 80 du métronome, et ils cesseront avc la dernière mesure du chant.

La figure n° 19 représente les quatre positions que devront prendre les enfants.
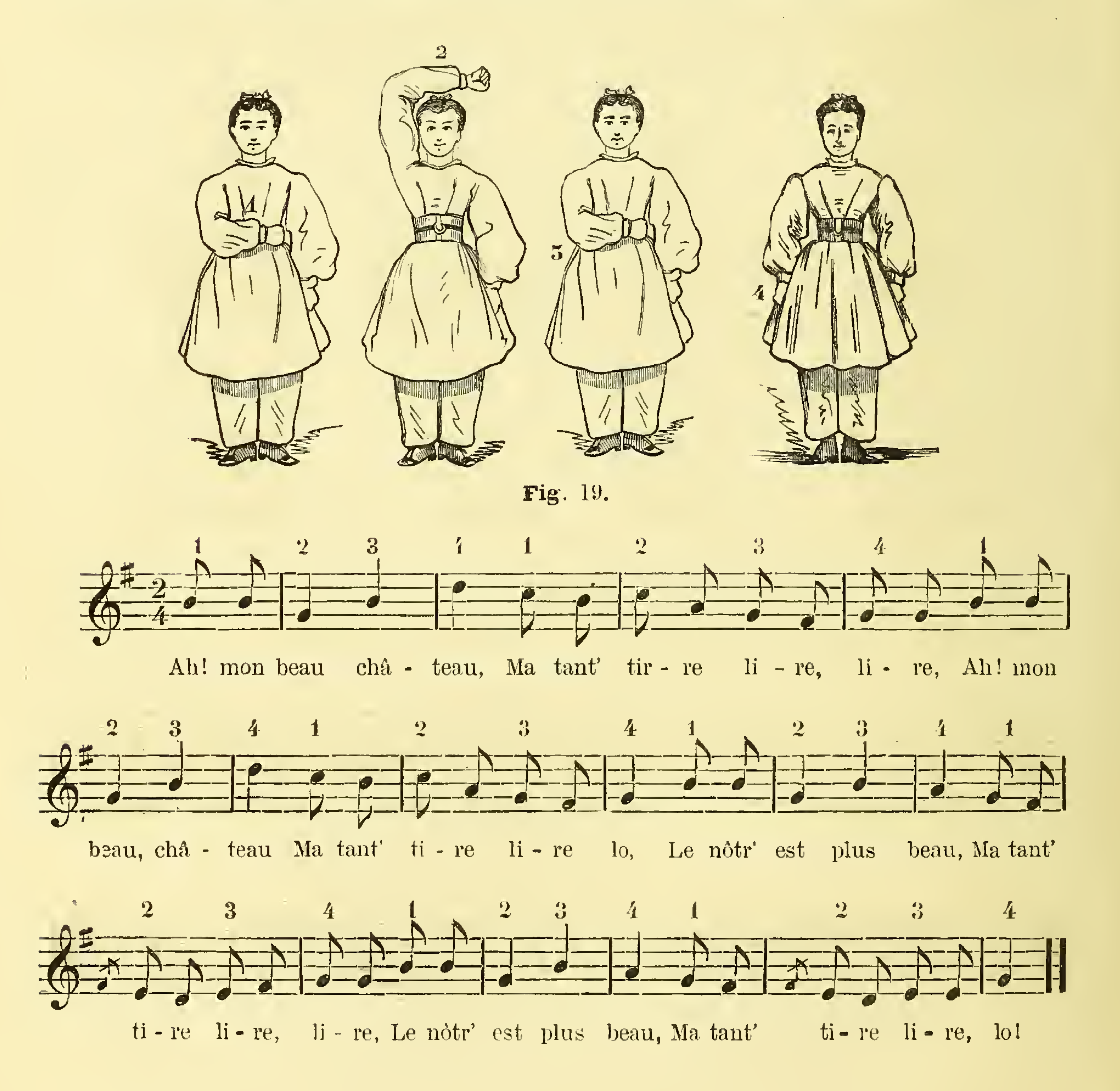


Fig. 19.

VINGTIÈME EXERCICE

PORTER L'UNE APRÈS L'AUTRE LES JAMBES SUR LES COTÉS PUIS TOUCHER DU TALON ET DE LA PLANTE DU PIED, LES MAINS SUR LES HANCHES.

Les enfants étant placés et ayant les mains sur les hanches, le professeur leur dira :

Porter l'une après l'autre les jambes sur les côtés toucher du talon et de la plante du pied par mouvements réguliers :

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera :

Commencez.

Au dernier avertissement les enfants porteront ensemble la jambe droite vers leur droite en entonnant le chant ci-dessous au nº 60 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure nº 20 représente les quatre positions que devront prendre les enfants.
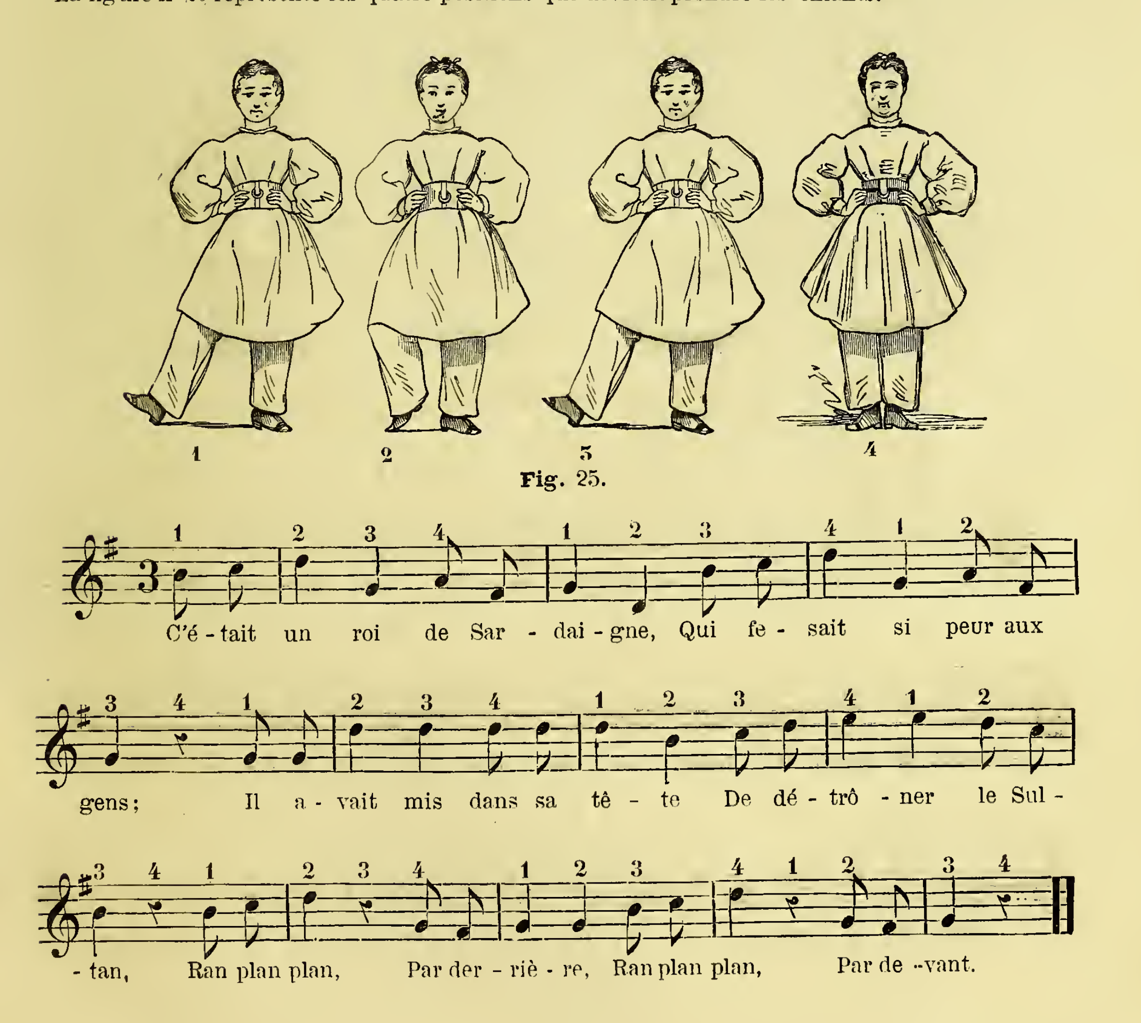


Fig. 25.

VINGT-ET-UNIÈME EXERCICE

PORTER ENSEMBLE LES AVANT-BRAS DEVANT SOI ET AU-DESSUS DE LA TÊTE.

Les enfants étant placés et ayant les bras allongés près du corps, le professeur leur dira :

Porter ensemble les avant-bras devant soi et au-dessus de la tête par mouvements réguliers.

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre, et il commendera :

Commencez.

Au dernier avertissement les enfants porteront ensemble les avant-bras sur le ventre, en entonnant e chant ci dessous au n° 60 du métronome ; et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

La figure n° 21 représente les quatre positions oue devront prendre les enfants.
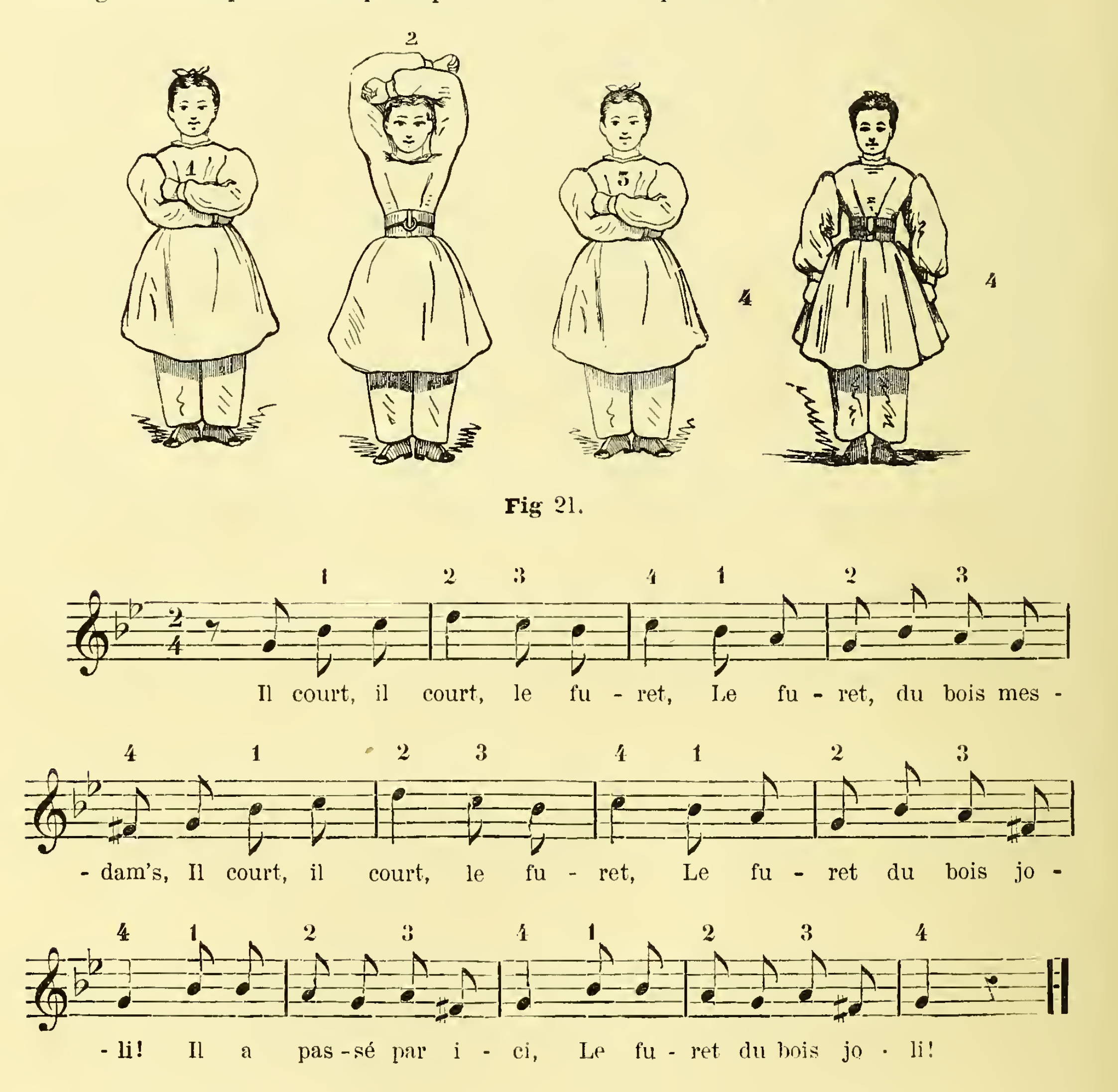


Fig 21.

VINGT-DEUXIÈME EXERCICE

DIRIGER L'UN APRÈS L'AUTRE ET D'AVANT EN ARRIÈRE LES PIEDS EN CERCLE DEVANT SOI, LES MAINS SUR LES HANCHES.

Les enfants étant placés et ayant les mains sur les hanches, le professeur leur dira :

Diriger l'un aprés l'autre et d'avant en arrière les pieds en cercle devant soi par mouvements réguliers

Puis il donnera le ton qu'ils doivent prendre et il commandera:

Commencez.

Au dernier avertissement, les enfants lèveront ensemble la jambe gauche en avant en entonnant le chant ci-dessous au n° 60 du métronome, et ils cesseront avec la dernière mesure du chant.

Cet exercice est le même que le seizième exécuté en sens invers.

La figure n° 22 représente les trois positions que devront prendre les enfants.
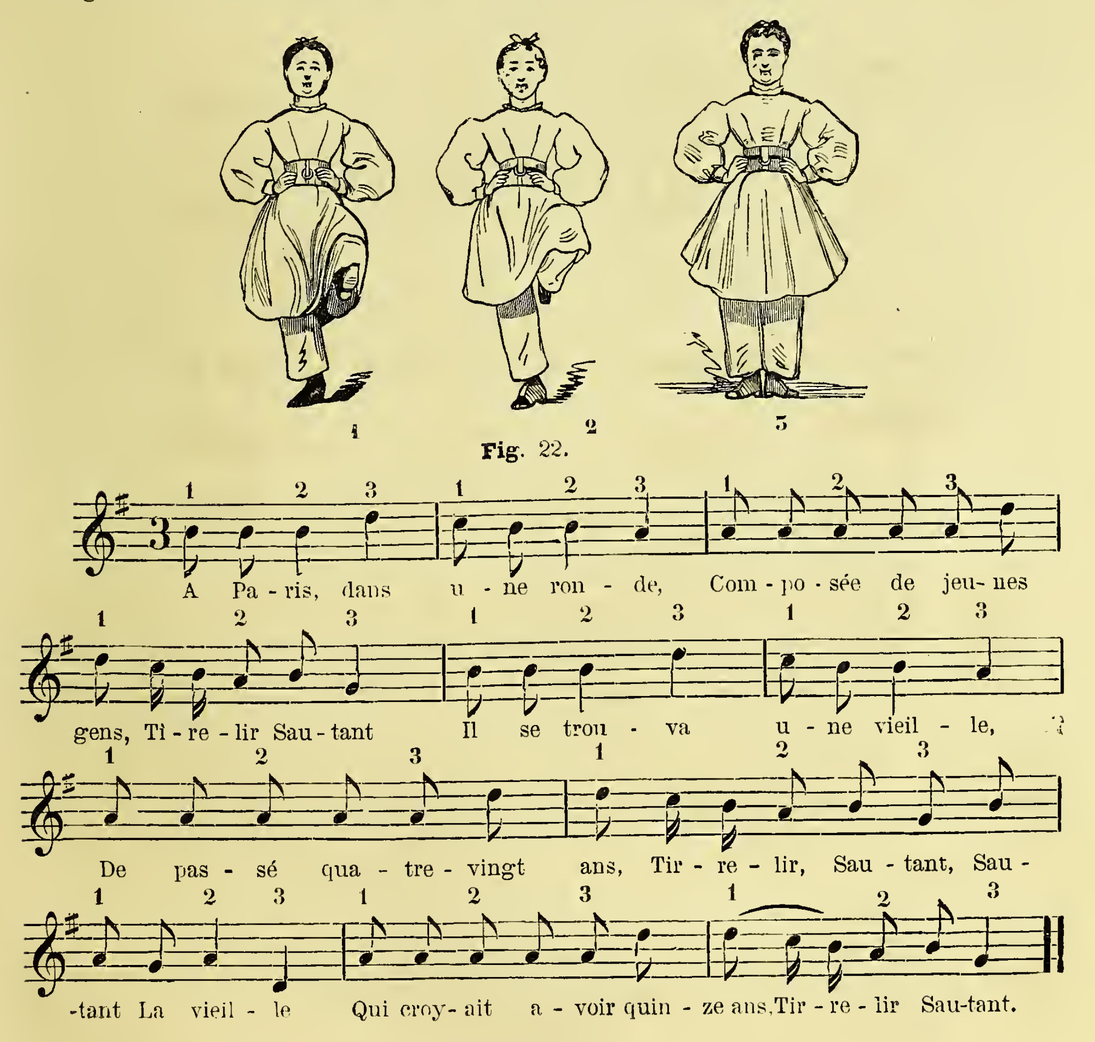


Fig. 22.

FIN DE LA TROISIÈME PARTIE.

QUATRIÈME PARTIE

EXERCICES

FAISANT AGIR SIMULTANÉMENT LES BRAS ET LES JAMBES.

Cette quatrième partie étant composée de mouvements assez énergiques, et assez difficiles à bien comprendre, on ne les fera pas exécuter par les enfants trop jeunes; et au lieu de les rhythmer par des chants, on comptera avec énergie chaque temps bien déterminé; cependant si le professeur croit pouvoir le faire, il fera entonner un des chants ci-dessus; il en sera de même pour les personnes qui s'exerceront séparément. Le chant sera toujours préférable à l'action brève et monotone de compter à haute voix; le mieux qu'on puisse faire pour cette quatrième partie, ce sera de chercher à imiter la pose de chaque petite figure donnée plus haut.

PREMIER EXERCICE

LANCER ENSEMBLE EN AVANT LES EXTRÉMITÉS DU MÊME COTÉ EN LES FLÉCHISSANT.

Les enfants étant placés et ayant les bras allongés près du corps, le professeur leur dira :

Lancer ensemble en avant les extrémités du même côté en les fléchissant par mouvements réguliers.

Le professeur préviendra les enfants qu'ils vont compter à haute voix pour chaque temps déterminé et il commandera:

Commencez.

Au dernier avertissement, ils porteront tous ensemble le poignet droit à hauteur du sein et ils fermeront le pied droit en comptant *un;* voyez la première pose. Puis ils porteront avec vigueur la jambe et le bras droit en avant en comptant *deux*; voyez la deuxième pose. Ils se relèveront vivement en comptant *trois*; voyez la troisième pose, et ils reprendront la position régulière en comptant *quatre*; voyez la quatrième pose.

Cet exercice pourra se faire au début avec le rhythme du n° 40 du métronome; et il devra être exécuté avec les extrémités droites et les extrémités gauches alternativement, le professeur pourra en augmenter la vigueur et en accélérer le rhythme suivant la capacité des élèves qu'il aura sous ses ordres. Ces dernières observations peuvent servir de règles générales pour tous les exercices de la quatrième partie. Le professeur fera cesser quand il le jugera à propos en commandant :

Halte ou Cessez etc, etc.

Il aura soin de prévenir les enfants par un mot d'avertissement qui précèdera d'un ou deux mouvements, le commandement de *halte*, ou de *cessez* afin de ne pas les surprendre et qu'ils puissent s'arrêter d'une façon sûre au dernier commandement.

La figure n° 1 représente les quatre positions que devront prendre les enfants.

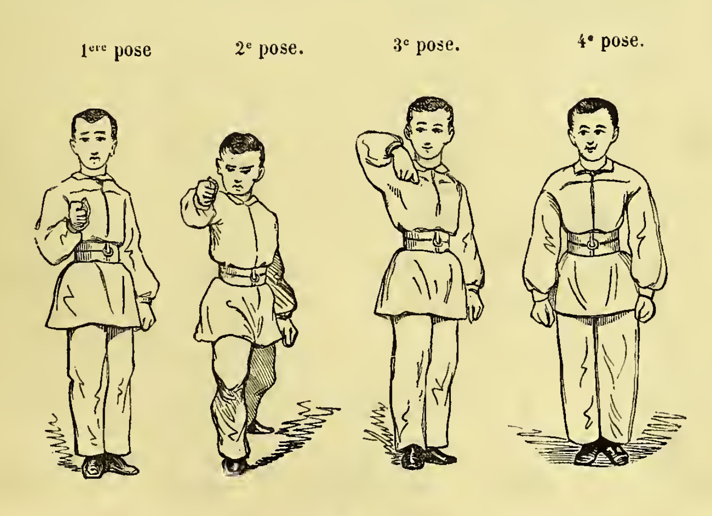


Fig. 1.

DEUXIÈME EXERCICE

LANCER ENSEMBLE LES EXTRÉMITÉS DU MÊME COTÉ VERS LA DROITE ET VERS LA GAUCHE EN LES FLÉCHISSANT.

Les élèves étant placés, et ayant les bras allongés près du corps le professeur leur dira :

Lancer ensemble les extrémités du même côté à droite et à gauche en les fléchissant par mouvements réguliers.

Le professeur préviendra les élèves qu'ils vont compter à chaque impulsion au rhythme du n° 40 du métronome, et il commandera :

Commencez.

Au dernier avertissement, les élèves ouvriront ensemble le pied droit et ils porteront le poignet droit à l'épaule en comptant *un*; voyez la première pose. Après un petit temps d'arrêt bien marqué, ils se fendront énergiquement vers la droite en comptant *deux:* voyez la deuxième pose. Puis ils se relèveront dans la position de la troisième pose en comptant *trois*, et ils descendront énergiquement le bras le long du corps en même temps qu'ils fermeront le pied droit en comptant *quatre*. Voyez la quatrième pose.

Le professeur fera cesser quand il le jugera convenable d'après les règles indiquées au premier exercice.

La figure n° 2 représente les quatre positions que devront prendre les élèves.

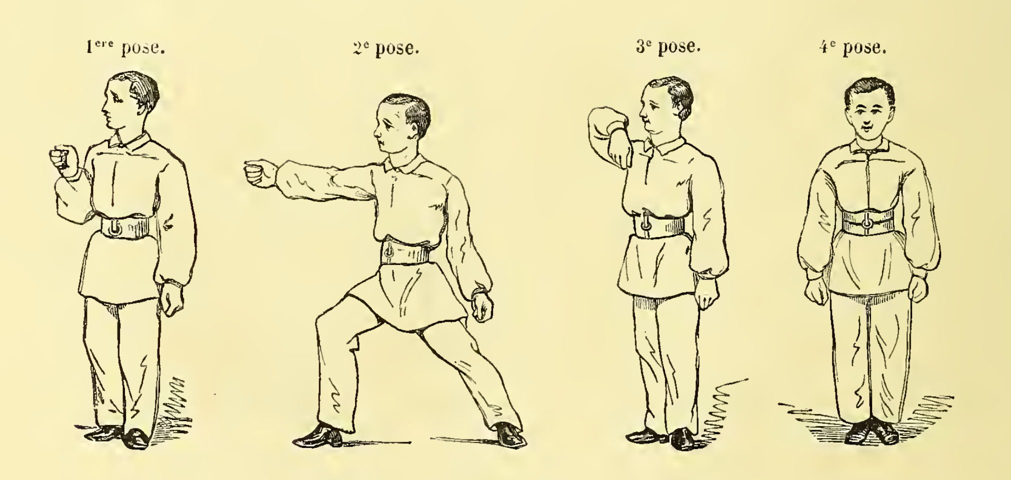


Fig. 2.

TROISIÈME EXERCICE

LANCER ENSEMBLE LES EXTRÉMITÉS OPPOSÉES EN AVANT EN LES FLÉCHISSANT.

Les élèves étant placés, et ayant les bras allongés près du corps, le professeur leur dira:

Lancer ensemble les extrémités opposées en avant en les fléchissant par mouvements réguliers.

Le professeur préviendra les élèves qu'ils vont compter à chaque impulsion au ryhthme du n° 40 du métronome, et il commandera:

Commencez.

Au dernier avertissement, ils fermeront tous ensemble le pied gauche et ils porteront la main droite à l'épaule en comptant *un*; voyez la première pose. Puis il se fendront énergiquement en comptant *deux*; voyez la deuxième pose. Ils se relèveront en comptant *trois*; voyez la troisième pose. Et ils descendront le bras le long du corps en replaçant le pied gauche à sa place et en comptant *quatre*; voyez la quatrième pose. Le professeur fera cesser comme il a été indiqué quand il le jugera convenable.

La figure n° 3 représente les quatre positions que devront prendre les élèves.



Fig. 3.

QUATRIÈME EXERCICE

FLÉCHIR SUR LES JAMBES LES PIEDS REUNIS, EN PORTANT ENSEMBLE LES BRAS EN AVANT.

Les enfants étant placés et ayant les bras allongés près du corps, le professeur leur dira:

Fléchir sur les jambes les pieds réunis en portant ensemble les bras en avant, par mouvements réguliers.

Le professur préviendra les enfants qu'ils vont compter à chaque impulsion au rhythme du n° 40 du métronome, et il commandera.

Commencez.

Au dernier avertissement, les enfants porteront ensemble les bras en avant et ils réuniront les pieds en comptant *un*; voyez la première pose. Puis il fléchiront autant que possible sur les jambes en conservant la position des bras et en comptant *deux*; voyez la deuxième pose. Ils se relèveront à la première position en comptant *trois*; voyez la troisième pose, et ils placeront les bras près du corps en reprenant la position des pieds et en comptant *quatre*; voyez la quatrième pose. Le professeur fera cesser comme il a été indiqué au premier exercice.

La figure n° 4 représente les quatre positions que les enfants devront prendre.

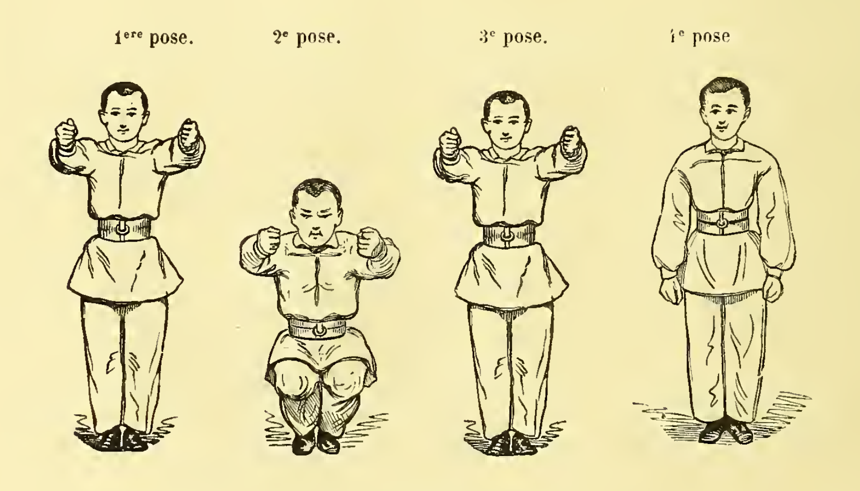


Fig. 4.

CINQUIÈME EXERCICE

LANCER ENSEMBLE LES DEUX BRAS ET UNE JAMRE EN AVANT EN LES FLÉCHISSANT.

Les élèves étant placés et ayant les bras allongés près du corps, le professeur leur dira :

Lancer ensemble les deux bras et une jambe en avant en les fléchissant par mouvements réguliers.

Le professeur préviendra les élèves qu'ils vont compterà chaque impulsion au rhythme du n° 40 du métronome, et il commandera :

Commencez.

Au dernier avertissement, les élèves fermeront tous ensemble le pied gauche et ils porteront les deux poignets devant les épaules en comptant *un ;* voyez la première pose. Puis ils se fendront vigoureusement de la jambe gauche en lançant les bras en avant et en comptant *deux;* voyez la deuxième pose. Ils se relèveront en portant les deux poignets aux épaules et en comptant *trois ;* voyez la troisième pose. Ils placeront les bras près du corps en ouvrant le pied gauche et en comptant *quatre ;* voyez la quatrième pose. Le professeur fera cesser quand il le jugera à propos comme il a été expliqué au premier exercice.

La figure n° 5 représente les quatre positions que devront prendre les élèves.

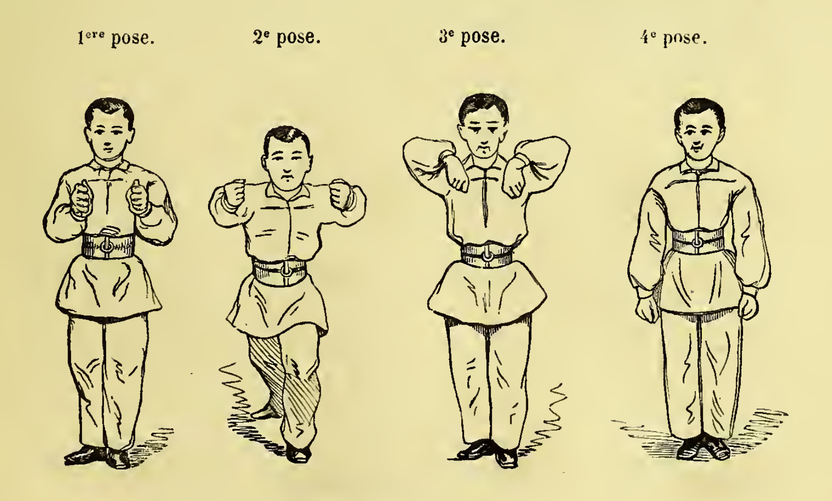


Fig. 5.

SIXIÈME EXERCICE

FLÉCHIR LES JAMBES LES PIEDS RÉUNIS EN ÉLEVANT LES BRAS AU DESSUS DES ÉPAULES.

Les élèves étant placés, et ayant les bras allongés près du corps le professeur leur dira:

Fléchir les jambes les pieds réunis en élevant les bras au-dessus des épaules par mouvements réguliers.

Le professeur préviendra les élèves qu'ils vont compter à chaque impulsion au rhythme du n° 40 du métronome, et il commandera :

Commencez :

Au dernier avertissement, les élèves porteront ensemble les bras en avant et ils fermeront les pieds en comptant *un;* voyez la première pose. Puis ils fléchiront les jambes en portant les bras au dessus des épaules en comptant *deux;* voyez la deuxième pose; ils reprendront la première position en comptant *trois;* voyez la troisième pose; et ils placeront les bras près du corps en ouvrant les pieds et en comptant *quatre;* voyez la quatrième pose. Le professeur fera cesser quand il le jugera à propos par les commandements connus.

La figure n° 6 représente les quatre positions que devront prendre les élèves.

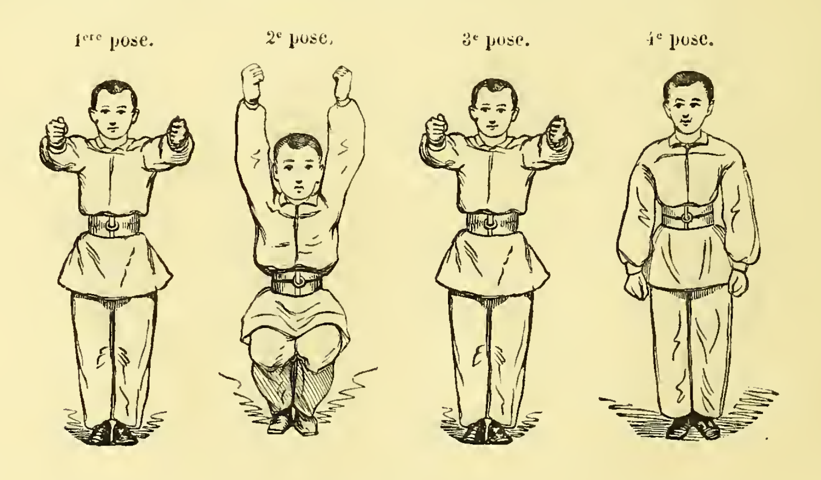


Fig. 7.

SEPTIÈME EXERCICE

LANCER ENSEMBLE LES EXTRÉMITES DU MÊME COTÉ EN AVANT EN PIVOTANT SUR PLACE.

Les élèves étant placés, et ayant les bras allongés près du corps, le professeur leur dira :

Lancer ensemble les extrémités du même côté en pivotant sur place par mouvements réguliers;

Le professeur préviendra les élèves qu'ils vont compter à chaque impulsion au rhythme du n° 40 du métronome, et il commandera :

Commencez.

Au dernier avertissement, les élèves lèveront tous ensemble la jambe droite légèrement, et ils porteront le poignet droit à l'épaule en comptant *un*; voyez la première pose. Puis ils se fendront de la jambe droite en lançant le bras du même côté en avant et en comptant *deux;* voyez la deuxième pose ; ils retireront le corps en arrière, en tendant la jambe droite et ils ramèneront le poignet à l'épaule en comptant *trois;* voyez la troisième pose: et ils fléchiront de nouveau la jambe droite en lançant le bras en avant en comptant *quatre;* voyez la quatrième pose; aussitôt que cette quatrième pose aura été bien marquée, les élèves se relèveront par une très-légère impulsion, en équilibre sur la jambe droite, et sans s'arrêter ils pivoteront sur la plante du pied droit en ramenant de suite le pied gauche contre le bas de la jambe droite et en mettant en même temps le bras droit près du corps, afin que ni la jambe ni le bras n'apportent aucun obstacle au pivotement du corps sur la plante du pied. Ils tourneront ainsi jusqu'à ce qu'ils aient accompli un demi-tour, pendant lequel le pied gauche et le poignet gauche auront pris exactement la même position que celle du bras droit et de la jambe droite de la première pose de la figure n° 7. Ils compteront *un* ausitôt que le demi-tour sera accompli et que la nouvelle position sera bien marquée. A partir de ce moment et après un court temps d'arrêt, ils continueront comme pour les extrémités droites, et ils alterneront ainsi jusqu'au commandement du professeur qui leur ordonnera de cesser. Pour diminuer les difficultés, on expliquera aux élèves qu'ils doivent toujours pivoter sur le pied qui se trouve en avant en retirant en arrière l'épaule du bras qui a été porté en avant, ce mouvement ne manque pas de grâce surtout quand il est bien exécuté.

La figure n° 7 représente les quatre positions que devront prendre les élèves



Fig. 7.

HUITIÈME EXERCICE

LANCER EN SE FENDANT LES DEUX BRAS EN AVANT EN PIVOTANT SUR PLACE.

Les élèves étant placés, et ayant les bras allongés près du corps, le professeur leur dira.

Lancer en se fendant, les deux bras en avant en pivotant sur place, par mouvements réguliers.

Le professeur préviendra les élèves qu'ils vont compter à chaque impulsion au rhythme du n° 40 du métronome, et il commandera :

Commencez.

Au dernier avertissement, les élèves fermeront ensemble le pied gauche et ils porteront les deux poignets à hauteur des seins en comptant *un;* voyez la première pose; puis ils lanceront la jambe gauche et les deux bras en avant en comptant *deux;* voyez la deuxième pose; de là ils retireront le corps en arrière en redressant la jambe gauche et ils ramèneront les poignets près des épaules en comptant *trois*; voyez la troisième pose; enfin ils reporteront les bras en avant, ainsi que le corps en comptant *quatre;* voyez la quatrième pose; aussitôt que cette position aura été bien marquée, ils feront un demi-tour sur les deux pieds en retirant l'épaule droite en arrière. et ils ramèneront les poignets aux épaules en comptant *un;* cette nouvelle position est en tout semblable à la troisième pose excepté qu'on se trouve avoir maintenant la jambe droite en avant.

A partir de ce moment les mouvements seront les mêmes que ceux qui ont été éxécutés sur la jambe gauche et les élèves continueront ainsi jusqu'au commandement de *halte!* du professeur, faisant chaquefois un demi-tour sur les deux pieds après la quatrième pose.

La figure n° 8 représente les quatre positions que devront prendre les élèves.

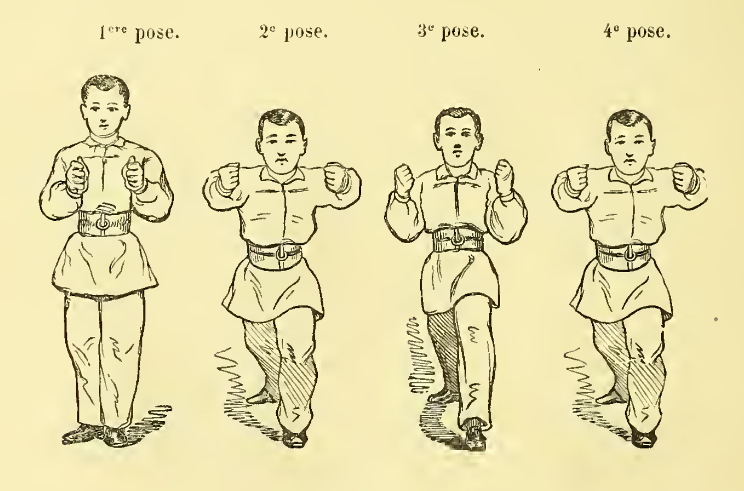


Fig. 8.

NEUVIÈME EXERCICE

FLÉCHIR LE CORPS EN AVANT ET EN ARRIÈRE LES BRAS SUIVANT SON MOUVEMENT

Les élèves étant placés, et ayant les bras allongés près du corps, le professeur leur dira:

Fléchir le corps en avant et en arrière les bras suivant son mouvement par mouvements réguliers.

Le professeur préviendra les élèves qu'il vont compter à chaque impulsion au rhythme du nº 40 du métronome, et il commandera :

En position;

Commencez.

Au commandement de : En position, les élèves se fendront ensemble de la jambe gauche, et ils porteront les poignets à hauteur des épaules, cette position n'étant que pour se préparer à commencer l'exercice, cette figure n'est pas représentée. A celui de : Commencez, ils fléchiront le corps et la jambe gauche en avant en allongeant les bras jusqu'à ce que les poignets soient près du sol, et en comptant *un;* voyez la première pose, puis ils se relèveront, en allongeant la jambe gauche, en penchant le corps un peu en arrière et en ramenant les poignets devant les épaules ils compteront: *deux ;* voyez la deuxième pose. Après un petit temps d'arrêt, ils élèveront énergiquement les bras en l'air, en levant la tête et ils compteront *trois;* voyez la troisième pose. De là ils ramèneront les poignets aux épaules en comptant *quatre ;* voyez la quatrième pose; et sans attendre de commandement ils feront un demi tour sur les deux pieds en retirant l'épaule droite en arrière et en conservant les poignets aux épaules de façon à se trouver dans la même position que la pose numéro deux, mais cette fois ils auront la jambe droite en avant. Aussitôt arrivés à cette pose, ils recommenceront à fléchir le corps d'après les mêmes règles que précédemment, et ils continueront ainsi en faisant un demi-tour après le quatrième mouvement accompli jusqu'à ce que le professeur leur ordonne de cesser.

La figure nº 9 représente les quatre positions que les élèves devront prendre.



Fig. 9.

DIXIÈME EXERCICE

FLÉCHIR SUR LES JAMBES LES MAINS PLACÉES SUR LES HANCHES, EN ÉTANT FENDU.

Les élèves étant placés, et ayant les mains sur les hanches, le professeur leur dira :

Fléchir sur les jambes, les mains sur les hanches en étant fendu par mouvements réguliers.

Le professeur préviendra les élèves qu'ils vont compter à chaque impulsion au rhythme du nº 40 du métronome, il commandera :

Commencez.

Au dernier avertissement, les élèves tourneront tous ensemble la tête vers leur droite en ouvrant le pied droit et ils compteront *un;* voyez la première pose; aussitôt que cette position sera marquée, ils se fendront énergiquement de la jambe droite en comptant *deux;* voyez la deuxième pose.

Puis ils retireront le corps en arrière en redressant la jambe droite et en comptant *trois;* voyez la troisième pose; enfin ils porteront de nouveau le corps en avant en fléchissant la jambe droite et en comptant *quatre;* voyez la quatrième pose. Aussitôt après un léger temps d'arrêt, les élèves feront un demi-tour en pivotant sur les deux pieds et en retirant l'épaule gauche en arrière de façon à se trouver dans la position de la troisième pose, ayant cette fois la jambe gauche en avant. En prenant cette pose les élèves compteront *un;* et ils continueront ensuite sans interruption en comptant toujours *un; deux, trois, quatre,* jusqu'à ce que le professeur leur ordonne de cesser.

La figure nº 10 représente les quatre positions que les élèves devront prendre.

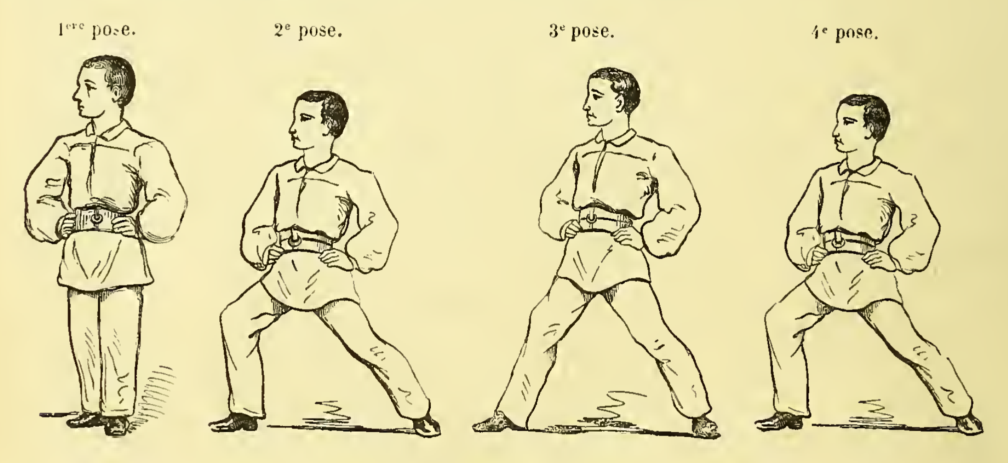


Fig. 10.

FIN DE LA QUATRIÈME ET DERNIÈRE PARTIE.



OUVRAGES DU MEME AUTEUR :

QUELQUES CONSEILS AUX SOLDATS, 1849.

GYMNASTIQUE PRATIQUE

Contenant la description des exercices, la construction et le prix des machines, et des chants spéciaux inédits, avec une préface par M. BARTHÉLEMY SAINT-HILAIRE, *Membre de l'Institut*. Un volume in-8, avec figures et planches dans le texte, 1850.

GYMNASTIQUE DES DEMOISELLES

Ouvrage destiné aux mères de familles, et contenant la description des exercices, avec la construction et le prix des instruments, 1854.

APPLICATION DE LA GYMNASTIQUE

A la guérison de quelques maladies, avec des observations sur l'enseignement actuel de la gymnastique, 1865.